|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***31.01.2024 (Ясли, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***8*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-29, белки-2, жиры-2 | | | | | | |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-139, белки-5, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-281, белки-8, жиры-12, углев.-34, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Банан свежий порц.*** | | | | | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | | | | | Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***70/20*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе сметанном*** | | | | | Ккал.-196, белки-11, жиры-11, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***107*** | ***Капуста тушеная*** | | | | | Ккал.-74, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-58 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из свежих фруктов*** | | | | | Ккал.-57, углев.-14, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-489, белки-20, жиры-19, углев.-58, Витамин С-71 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***130*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***10*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-110, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***100*** | ***Винегрет овощной с кваш. капустой*** | | | | | Ккал.-103, белки-2, жиры-6, углев.-10, Витамин С-17 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Омлет натуральный*** | | | | | Ккал.-111, белки-7, жиры-8, углев.-2 | | | | | | |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-341, белки-12, жиры-14, углев.-40, Витамин С-20 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 263, белки-46, жиры-49, углев.-153, Витамин С-99 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***31.01.2024 (Сад, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***12*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-44, белки-3, жиры-4 | | | | | | |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-158, белки-5, жиры-7, углев.-19, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-328, белки-10, жиры-15, углев.-39, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***50*** | ***Банан свежий порц.*** | | | | | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | | | | | Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80/30*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе сметанном*** | | | | | Ккал.-239, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***140*** | ***Капуста тушеная*** | | | | | Ккал.-97, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-76 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из свежих фруктов*** | | | | | Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-609, белки-25, жиры-24, углев.-72, Витамин С-92 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***15*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-142, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***120*** | ***Винегрет овощной с кваш. капустой*** | | | | | Ккал.-123, белки-2, жиры-7, углев.-12, Витамин С-21 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста квашеная, свекла, морковь, горошек зеленый консерв., масло растительное, лук репчатый, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***120*** | ***Омлет натуральный*** | | | | | Ккал.-166, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-440, белки-15, жиры-20, углев.-48, Витамин С-25 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 567, белки-56, жиры-65, углев.-186, Витамин С-128 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |