|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***05.10.2023 (Ясли, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***151*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | Ккал.-254, белки-5, жиры-7, углев.-43 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-81, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-416, белки-8, жиры-13, углев.-66, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***37*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-26, жиры-2, углев.-2, Витамин С-8 |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***147*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | Ккал.-68, белки-2, жиры-3, углев.-7, Витамин С-9 |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***81*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | Ккал.-165, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-2 |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***80*** | ***Рис отварной*** | Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22 |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-62, углев.-15 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-54, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-494, белки-16, жиры-21, углев.-59, Витамин С-19 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***140*** | ***Кефир*** | Ккал.-74, белки-4, жиры-3, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-114, белки-5, жиры-4, углев.-13, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***40*** | ***Огурец свежий порциями*** | Ккал.-4, Витамин С-3 |
| ***134*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | Ккал.-271, белки-11, жиры-15, углев.-23, Витамин С-24 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* |  |  |
| ***148*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-7 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-352, белки-13, жиры-15, углев.-40, Витамин С-27 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 401, белки-42, жиры-53, углев.-183, Витамин С-53 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***05.10.2023 (Сад, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***171*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | Ккал.-287, белки-6, жиры-7, углев.-49, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***181*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-97, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-468, белки-11, жиры-13, углев.-75, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***55*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-11 |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***177*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | Ккал.-82, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11 |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***101*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | Ккал.-206, белки-12, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***110*** | ***Рис отварной*** | Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30 |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***180*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-75, углев.-18 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-635, белки-22, жиры-27, углев.-76, Витамин С-24 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***161*** | ***Кефир*** | Ккал.-85, белки-5, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***16*** | ***Сухарик*** | Ккал.-64, белки-1, жиры-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-149, белки-6, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***53*** | ***Огурец свежий порциями*** | Ккал.-6, Витамин С-4 |
| ***178*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | Ккал.-360, белки-14, жиры-20, углев.-31, Витамин С-32 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* |  |  |
| ***197*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-39, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-476, белки-16, жиры-20, углев.-56, Витамин С-36 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 753, белки-55, жиры-66, углев.-229, Витамин С-68 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |