|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***20.07.2022 (Ясли, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Каша жидкая молочная манная*** | | | | | Ккал.-165, белки-5, жиры-7, углев.-21, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Какао с молоком*** | | | | | Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-333, белки-9, жиры-14, углев.-43, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***100*** | ***Сок фруктовый*** | | | | | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с мясными фрикадельками*** | | | | | Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углев.-5, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***60/20*** | ***Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом*** | | | | | Ккал.-169, белки-8, жиры-12, углев.-7, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-111, белки-4, жиры-3, углев.-17 | | | | | | |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-505, белки-19, жиры-21, углев.-58, Витамин С-14 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***130*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***75*** | ***Ватрушка с творогом*** | | | | | Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33 | | | | | | |
|  | *мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Рагу овощное*** | | | | | Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-224, белки-5, жиры-4, углев.-41, Витамин С-37 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 421, белки-49, жиры-47, углев.-195, Витамин С-62 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***20.07.2022 (Сад, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Каша жидкая молочная манная*** | | | | | Ккал.-187, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Какао с молоком*** | | | | | Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-376, белки-12, жиры-15, углев.-48, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***100*** | ***Сок фруктовый*** | | | | | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-71, белки-1, углев.-15, Витамин С-7 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***50*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, жиры-3, углев.-7, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, чеснок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с мясными фрикадельками*** | | | | | Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80/27*** | ***Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом*** | | | | | Ккал.-226, белки-10, жиры-17, углев.-9, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-153, белки-5, жиры-5, углев.-23 | | | | | | |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-671, белки-24, жиры-31, углев.-75, Витамин С-20 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***75*** | ***Ватрушка с творогом*** | | | | | Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33 | | | | | | |
|  | *мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-299, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***211*** | ***Рагу овощное*** | | | | | Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***210*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-42, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-274, белки-6, жиры-5, углев.-49, Витамин С-44 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 691, белки-58, жиры-60, углев.-226, Витамин С-75 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |