|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***04.08.2022 (Ясли, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 пшенная*** | Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углев.-23, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, 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.-304, белки-7, жиры-11, углев.-42, Витамин С-4 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***34*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-26, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6 |
|  | *томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7 |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***147/15*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным***  | Ккал.-163, белки-9, жиры-8, углев.-13, Витамин С-48 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный, лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* |  |  |
| ***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.-364, белки-13, жиры-13, углев.-45, Витамин С-64 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***130*** | ***Кефир*** | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***110*** | ***Запеканка из творога*** | Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углев.-17, Витамин С-1 |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***15*** | ***Молоко сгущеное*** | Ккал.-74, белки-2, жиры-2, углев.-12 |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-535, белки-27, жиры-15, углев.-69, Витамин С-201 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 328, белки-52, жиры-43, углев.-171, Витамин С-272 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***04.08.2022 (Сад, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 пшенная*** | Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, 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.-332, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-5 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***48*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9 |
|  | *томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8 |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***210/15*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным***  | Ккал.-226, белки-13, жиры-11, углев.-18, Витамин С-67 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный, лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* |  |  |
| ***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.-480, белки-20, жиры-19, углев.-57, Витамин С-88 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***150*** | ***Кефир*** | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Сухарик*** | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***140*** | ***Запеканка из творога*** | Ккал.-353, белки-28, жиры-16, углев.-22, Витамин С-1 |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***20*** | ***Молоко сгущеное*** | Ккал.-98, белки-2, жиры-3, углев.-17 |
| ***210*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-143, белки-1, углев.-31, Витамин С-210 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-665, белки-33, жиры-19, углев.-85, Витамин С-211 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 640, белки-67, жиры-56, углев.-209, Витамин С-307 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |