|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***01.08.2023 (Ясли, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***143*** | ***Каша рисовая молочная (жидкая)***  | Ккал.-179, белки-4, жиры-8, углев.-23, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***149*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-7 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-322, белки-8, жиры-14, углев.-40, 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*** |  |  |
| ***47*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-31, жиры-2, углев.-1, Витамин С-7 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***155*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | Ккал.-112, белки-2, жиры-3, углев.-18, Витамин С-6 |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* |  |  |
| ***61*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | Ккал.-102, белки-9, жиры-5, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***100*** | ***Пюре картофельное*** | Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***143*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-59, углев.-14 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-52, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-457, белки-15, жиры-14, углев.-64, Витамин С-31 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***129*** | ***Ряженка*** | Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5 |
| ***10*** | ***Печенье*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-111, белки-5, жиры-4, углев.-12 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***147*** | ***Голубцы ленивые*** | Ккал.-191, белки-11, жиры-12, углев.-11, Витамин С-35 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* |  |  |
| ***208*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-84, белки-1, углев.-19, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-322, белки-14, жиры-12, углев.-40, Витамин С-38 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 237, белки-42, жиры-44, углев.-161, Витамин С-75 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***01.08.2023 (Сад, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***191*** | ***Каша рисовая молочная (жидкая)***  | Ккал.-239, белки-5, жиры-11, углев.-31, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***198*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-411, белки-10, жиры-19, углев.-51, 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*** |  |  |
| ***69*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-45, белки-1, жиры-4, углев.-2, Витамин С-11 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***183*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | Ккал.-132, белки-3, жиры-4, углев.-22, Витамин С-8 |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* |  |  |
| ***81*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | Ккал.-135, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1 |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***140*** | ***Пюре картофельное*** | Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***171*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-71, углев.-17 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***38*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-66, белки-3, углев.-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-590, белки-22, жиры-19, углев.-83, Витамин С-44 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***148*** | ***Ряженка*** | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***16*** | ***Печенье*** | Ккал.-66, белки-1, жиры-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-146, белки-5, жиры-6, углев.-17 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***205*** | ***Голубцы ленивые*** | Ккал.-267, белки-15, жиры-16, углев.-15, Витамин С-49 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* |  |  |
| ***208*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-84, белки-1, углев.-19, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-424, белки-18, жиры-16, углев.-49, Витамин С-52 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 596, белки-55, жиры-60, углев.-205, Витамин С-102 |