|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***01.09.2023 (Ясли, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***9*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-33, белки-2, жиры-3 | | | | | | |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | | | | | Ккал.-175, белки-6, жиры-5, углев.-26, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***155*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-83, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-379, белки-12, жиры-14, углев.-50, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Апельсины*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***41*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-32, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***160*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | | | | | Ккал.-68, белки-2, жиры-3, углев.-7, Витамин С-14 | | | | | | |
|  | *свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углев.-21, Витамин С-26 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***155*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | | | | | Ккал.-66, углев.-16 | | | | | | |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***34*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-59, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-449, белки-15, жиры-15, углев.-59, Витамин С-42 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***143*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-77, белки-4, жиры-4, углев.-6 | | | | | | |
| ***10*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-118, белки-5, жиры-5, углев.-13 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***50/100*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-159, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-291, белки-18, жиры-9, углев.-32, Витамин С-6 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 271, белки-51, жиры-43, углев.-160, Витамин С-99 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***01.09.2023 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***13*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-47, белки-3, жиры-4 | | | | | | |
| ***27*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-91, белки-2, жиры-5, углев.-11 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***173*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | | | | | Ккал.-197, белки-6, жиры-6, углев.-29, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***185*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-99, белки-3, жиры-2, углев.-17, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-434, белки-14, жиры-17, углев.-57, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Апельсины*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***195*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | | | | | Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-17 | | | | | | |
|  | *свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***183*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-274, белки-12, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***186*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | | | | | Ккал.-79, углев.-19 | | | | | | |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***43*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-75, белки-3, жиры-1, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-558, белки-19, жиры-21, углев.-72, Витамин С-52 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***165*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-89, белки-5, жиры-4, углев.-7 | | | | | | |
| ***16*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-66, белки-1, жиры-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-155, белки-6, жиры-6, углев.-18 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-4, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***60/100*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-169, белки-16, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-326, белки-19, жиры-10, углев.-37, Витамин С-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 507, белки-59, жиры-54, углев.-190, Витамин С-110 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |