|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***10.08.2023 (Ясли, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***156*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | | | | | Ккал.-262, белки-6, жиры-7, углев.-45 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, 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.-433, белки-10, жиры-13, углев.-69, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***54*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***57*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-3, углев.-3, Витамин С-12 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***146*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | Ккал.-67, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***71*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | | | | | Ккал.-145, белки-9, жиры-11, углев.-3, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***83*** | ***Рис отварной*** | | | | | Ккал.-123, белки-2, жиры-3, углев.-22 | | | | | | |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***137*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-57, углев.-14 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-50, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-482, белки-16, жиры-20, углев.-59, Витамин С-22 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***219*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-116, белки-6, жиры-5, углев.-9, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***11*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-44, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-160, белки-7, жиры-6, углев.-16, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***48*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-5, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***133*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-269, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***145*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-29, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***22*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-52, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-355, белки-13, жиры-15, углев.-41, Витамин С-27 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 455, белки-46, жиры-54, углев.-190, Витамин С-57 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***10.08.2023 (Сад, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***27*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-91, белки-2, жиры-5, углев.-11 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***177*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | | | | | Ккал.-297, белки-6, жиры-8, углев.-51, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***186*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-100, белки-3, жиры-2, углев.-17, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-488, белки-11, жиры-15, углев.-79, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***54*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***85*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, жиры-4, углев.-4, Витамин С-17 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***171*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | Ккал.-79, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***89*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | | | | | Ккал.-181, белки-11, жиры-14, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***115*** | ***Рис отварной*** | | | | | Ккал.-171, белки-3, жиры-4, углев.-31 | | | | | | |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***164*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-68, углев.-16 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***37*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-64, белки-2, углев.-12 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-623, белки-20, жиры-26, углев.-75, Витамин С-30 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***253*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-134, белки-7, жиры-6, углев.-10, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***16*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-64, белки-1, жиры-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-198, белки-8, жиры-8, углев.-21, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***64*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-7, Витамин С-4 | | | | | | |
| ***176*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-355, белки-14, жиры-20, углев.-30, Витамин С-31 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* | | | | | | | | | |  |  |
| ***194*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-39, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-78, белки-3, углев.-16 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-479, белки-17, жиры-20, углев.-56, Витамин С-35 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 813, белки-56, жиры-69, углев.-236, Витамин С-74 | | | | | | |