|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***10.07.2023 (Ясли, 2пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* |  |  |
| ***155*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | Ккал.-175, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***156*** | ***Какао с молоком*** | Ккал.-91, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-350, белки-10, жиры-14, углев.-45, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из свеклы с черносливом*** | Ккал.-43, белки-1, жиры-2, углев.-5, Витамин С-4 |
|  | *свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное* |  |  |
| ***149*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | Ккал.-73, белки-2, жиры-4, углев.-8, Витамин С-7 |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***60*** | ***Биточки рубленные из птицы (паровые)*** | Ккал.-157, белки-9, жиры-10, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***78*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  | Ккал.-109, белки-4, жиры-3, углев.-16 |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***16*** | ***Соус молочный (для подачи к блюду)*** | Ккал.-18, белки-1, жиры-1, углев.-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок* |  |  |
| ***149*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-41, углев.-10, Витамин С-20 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-63, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-504, белки-19, жиры-20, углев.-58, Витамин С-32 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***135*** | ***Кефир*** | Ккал.-72, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***83*** | ***Ватрушка с творогом*** | Ккал.-242, белки-12, жиры-5, углев.-37 |
|  | *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.-314, белки-16, жиры-8, углев.-42, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***178*** | ***Рагу овощное (1-й вар.) с мясом*** | Ккал.-197, белки-8, жиры-11, углев.-17, Витамин С-28 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***156*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-31, углев.-8 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-273, белки-9, жиры-11, углев.-34, Витамин С-28 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 466, белки-54, жиры-53, углев.-184, Витамин С-69 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***10.07.2023 (Сад, 2пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* |  |  |
| ***176*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | Ккал.-199, белки-6, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***187*** | ***Какао с молоком*** | Ккал.-109, белки-4, жиры-3, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-396, белки-12, жиры-15, углев.-52, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из свеклы с черносливом*** | Ккал.-64, белки-1, жиры-3, углев.-8, Витамин С-5 |
|  | *свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное* |  |  |
| ***169*** | ***Рассольник ленинградский со сметаной с мясом*** | Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-8 |
|  | *картофель, огурцы консервированные, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, крупа перловая, сметана 15%, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***80*** | ***Биточки рубленные из птицы (паровые)*** | Ккал.-209, белки-13, жиры-14, углев.-8, Витамин С-1 |
|  | *куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***108*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  | Ккал.-150, белки-5, жиры-5, углев.-22 |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***42*** | ***Соус молочный (для подачи к блюду)*** | Ккал.-48, белки-1, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок* |  |  |
| ***190*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-52, углев.-13, Витамин С-25 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***46*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-80, белки-3, жиры-1, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-686, белки-26, жиры-30, углев.-79, Витамин С-40 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***155*** | ***Кефир*** | Ккал.-82, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***83*** | ***Ватрушка с творогом*** | Ккал.-242, белки-12, жиры-5, углев.-37 |
|  | *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.-324, белки-16, жиры-9, углев.-43, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***206*** | ***Рагу овощное (1-й вар.) с мясом*** | Ккал.-228, белки-10, жиры-12, углев.-19, Витамин С-32 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***208*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-41, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***28*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-66, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-335, белки-12, жиры-12, углев.-43, Витамин С-32 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 766, белки-66, жиры-66, углев.-222, Витамин С-81 |