|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***11.08.2023 (Ясли, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***160*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-177, белки-6, жиры-6, углев.-24, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», 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.-314, белки-9, жиры-12, углев.-40, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***35*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-16, углев.-4, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-16, углев.-4, Витамин С-2 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***30*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***155*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-115, белки-4, жиры-4, углев.-16, Витамин С-4 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***61*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-97, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***110*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***26*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-8, углев.-1 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***153*** | ***Кисель из замороженных ягод*** | Ккал.-63, углев.-15, Витамин С-20 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок, крахмал* |  |  |
| ***35*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-61, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-495, белки-18, жиры-14, углев.-71, Витамин С-50 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***135*** | ***Ряженка*** | Ккал.-73, белки-4, жиры-3, углев.-6 |
| ***73*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-242, белки-5, жиры-4, углев.-48 |
|  | *мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-315, белки-9, жиры-7, углев.-54 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***184*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-159, белки-10, жиры-9, углев.-10, Витамин С-72 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***202*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-138, белки-1, углев.-30, Витамин С-202 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-344, белки-13, жиры-9, углев.-50, Витамин С-274 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 484, белки-49, жиры-42, углев.-219, Витамин С-328 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***11.08.2023 (Сад, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***181*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-201, белки-7, жиры-7, углев.-27, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», 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.-366, белки-11, жиры-15, углев.-46, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***49*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***50*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***182*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-135, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***80*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***39*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-11, углев.-2 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***183*** | ***Кисель из замороженных ягод*** | Ккал.-75, углев.-18, Витамин С-24 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок, крахмал* |  |  |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-78, белки-3, жиры-1, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-643, белки-23, жиры-20, углев.-92, Витамин С-66 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***156*** | ***Ряженка*** | Ккал.-84, белки-5, жиры-4, углев.-7 |
| ***73*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-242, белки-5, жиры-4, углев.-48 |
|  | *мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-326, белки-10, жиры-8, углев.-55 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***215*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-186, белки-12, жиры-10, углев.-12, Витамин С-85 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***202*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-138, белки-1, углев.-30, Витамин С-202 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-392, белки-15, жиры-10, углев.-56, Витамин С-287 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 750, белки-59, жиры-53, углев.-254, Витамин С-357 |