|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***11.05.2023 (Ясли, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***126*** | ***Макароны отварные с сыром*** | | | | | Ккал.-219, белки-9, жиры-9, углев.-25 | | | | | | |
|  | *макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-332, белки-10, жиры-13, углев.-42, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***38*** | ***Салат из свеклы*** | | | | | Ккал.-36, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***164*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-187, белки-10, жиры-10, углев.-15, Витамин С-49 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-62, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***34*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-59, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-405, белки-15, жиры-15, углев.-51, Витамин С-60 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***113*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-61, белки-3, жиры-3, углев.-5 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-101, белки-4, жиры-4, углев.-12 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***93*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-234, белки-19, жиры-11, углев.-15 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***37*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-2, углев.-5 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-458, белки-23, жиры-13, углев.-60, Витамин С-200 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 321, белки-52, жиры-45, углев.-170, Витамин С-267 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***11.05.2023 (Сад, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***126*** | ***Макароны отварные с сыром*** | | | | | Ккал.-219, белки-9, жиры-9, углев.-25 | | | | | | |
|  | *макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-345, белки-11, жиры-13, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***57*** | ***Салат из свеклы*** | | | | | Ккал.-54, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***226*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-257, белки-13, жиры-14, углев.-20, Витамин С-67 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-74, углев.-18 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***43*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-75, белки-3, жиры-1, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-533, белки-20, жиры-22, углев.-65, Витамин С-81 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***130*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5 | | | | | | |
| ***15*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-130, белки-5, жиры-5, углев.-15 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***119*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-300, белки-24, жиры-14, углев.-19, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***48*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-52, белки-1, жиры-2, углев.-7 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-560, белки-28, жиры-16, углев.-71, Витамин С-201 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 593, белки-64, жиры-56, углев.-201, Витамин С-290 | | | | | | |