|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***12.07.2023 (Ясли, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***147*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | Ккал.-136, белки-5, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-281, белки-9, жиры-12, углев.-35, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***52*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***151*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | Ккал.-56, белки-4, жиры-2, углев.-6, Витамин С-7 |
|  | *картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***94*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе сметанном*** | Ккал.-204, белки-12, жиры-11, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* |  |  |
| ***108*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал.-75, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-58 |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***Компот из свежих фруктов*** | Ккал.-58, углев.-14, Витамин С-3 |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***34*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-59, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-483, белки-22, жиры-17, углев.-57, Витамин С-71 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***116*** | ***Кефир*** | Ккал.-61, белки-3, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***9*** | ***Печенье*** | Ккал.-37, белки-1, жиры-1, углев.-6 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-98, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***106*** | ***Винегрет с солеными огурцами*** | Ккал.-137, белки-2, жиры-11, углев.-8, Витамин С-10 |
|  | *картофель, лук репчатый, свекла, морковь, огурцы соленые, масло растительное, горошек зеленый консерв., соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***79*** | ***Омлет натуральный*** | Ккал.-110, белки-7, жиры-8, углев.-2 |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* |  |  |
| ***187*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-75, белки-1, углев.-17, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-367, белки-11, жиры-19, углев.-36, Витамин С-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 253, белки-46, жиры-52, углев.-144, Витамин С-93 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***12.07.2023 (Сад, 2ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***11*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-40, белки-3, 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* |  |  |
| ***167*** | ***Суп молочный с макаронными изделиями*** | Ккал.-155, белки-5, жиры-6, углев.-19, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***201*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-325, белки-10, жиры-13, углев.-39, Витамин С-5 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***52*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***178*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | Ккал.-66, белки-5, жиры-2, углев.-7, Витамин С-9 |
|  | *картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***109*** | ***Биточки рубленные из говядины в соусе сметанном*** | Ккал.-237, белки-14, жиры-13, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное* |  |  |
| ***140*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал.-97, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-76 |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***181*** | ***Компот из свежих фруктов*** | Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4 |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***43*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-75, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-591, белки-27, жиры-22, углев.-70, Витамин С-93 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***134*** | ***Кефир*** | Ккал.-71, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***14*** | ***Печенье*** | Ккал.-58, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-129, белки-5, жиры-5, углев.-15, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***126*** | ***Винегрет с солеными огурцами*** | Ккал.-163, белки-2, жиры-13, углев.-10, Витамин С-12 |
|  | *картофель, лук репчатый, свекла, морковь, огурцы соленые, масло растительное, горошек зеленый консерв., соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***118*** | ***Омлет натуральный*** | Ккал.-164, белки-10, жиры-12, углев.-3, Витамин С-1 |
|  | *яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая* |  |  |
| ***187*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-75, белки-1, углев.-17, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-470, белки-15, жиры-25, углев.-44, Витамин С-16 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 539, белки-57, жиры-65, углев.-173, Витамин С-120 |