|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***13.07.2023 (Ясли, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***146*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | Ккал.-245, белки-5, жиры-6, углев.-42 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***146*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-78, белки-2, жиры-2, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-404, белки-8, жиры-12, углев.-64, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***80*** | ***Апельсины*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***44*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-29, жиры-2, углев.-1, Витамин С-7 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***145*** | ***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* |  |  |
| ***78*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | Ккал.-159, белки-10, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2 |
|  | *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* |  |  |
| ***162*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-67, углев.-16 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***28*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-49, белки-2, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-494, белки-16, жиры-20, углев.-58, Витамин С-18 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***164*** | ***Кефир*** | Ккал.-87, белки-5, жиры-4, углев.-7, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-127, белки-6, жиры-5, углев.-14, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***41*** | ***Огурец соленый порц.*** | Ккал.-5, углев.-1, Витамин С-2 |
| ***132*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | Ккал.-267, белки-10, жиры-15, углев.-23, Витамин С-23 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* |  |  |
| ***148*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-7 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-349, белки-12, жиры-15, углев.-41, Витамин С-25 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 408, белки-43, жиры-52, углев.-183, Витамин С-93 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***13.07.2023 (Сад, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***166*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | Ккал.-279, белки-6, жиры-7, углев.-48, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***175*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-94, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-457, белки-11, жиры-13, углев.-74, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***80*** | ***Апельсины*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***65*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-42, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-10 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***172*** | ***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* |  |  |
| ***98*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | Ккал.-200, белки-12, жиры-15, углев.-3, Витамин С-2 |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***113*** | ***Рис отварной*** | Ккал.-168, белки-3, жиры-4, углев.-30 |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***196*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-81, углев.-20 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-63, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-633, белки-21, жиры-26, углев.-76, Витамин С-23 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***189*** | ***Кефир*** | Ккал.-100, белки-5, жиры-5, углев.-8, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Сухарик*** | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-160, белки-6, жиры-7, углев.-18, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***41*** | ***Огурец соленый порц.*** | Ккал.-5, углев.-1, Витамин С-2 |
| ***179*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | Ккал.-362, белки-14, жиры-20, углев.-31, Витамин С-32 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* |  |  |
| ***195*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-39, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-479, белки-16, жиры-20, углев.-57, Витамин С-34 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 763, белки-55, жиры-66, углев.-231, Витамин С-108 |