|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***14.08.2023 (Ясли, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* |  |  |
| ***150*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***149*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-335, белки-10, жиры-13, углев.-43, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***34*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***37*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-35, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***163*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-18 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***58*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | Ккал.-135, белки-6, жиры-8, углев.-8, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***96*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-135, белки-4, жиры-3, углев.-24 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***142*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-39, углев.-9, Витамин С-19 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-464, белки-15, жиры-16, углев.-62, Витамин С-42 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***122*** | ***Кефир*** | Ккал.-65, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сушка*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-99, белки-5, жиры-3, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***179*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-218, белки-9, жиры-12, углев.-19, Витамин С-21 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***139*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-29, углев.-7, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-296, белки-11, жиры-12, углев.-36, Витамин С-23 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 210, белки-41, жиры-44, углев.-156, Витамин С-71 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***14.08.2023 (Сад, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***28*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-95, белки-2, жиры-5, углев.-11 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***170*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***178*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-95, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-379, белки-11, жиры-15, углев.-50, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***48*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***56*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-53, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-6 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***191*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-75, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-22 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***76*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | Ккал.-177, белки-8, жиры-11, углев.-11, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***105*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-147, белки-4, жиры-3, углев.-26 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***182*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-50, углев.-12, Витамин С-24 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-573, белки-19, жиры-21, углев.-75, Витамин С-53 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***141*** | ***Кефир*** | Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сушка*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-13, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***217*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-264, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-25 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***189*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-40, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-377, белки-13, жиры-14, углев.-48, Витамин С-28 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 461, белки-48, жиры-54, углев.-191, Витамин С-87 |