|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***14.07.2023 (Ясли, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***7*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-25, белки-2, жиры-2 |
| ***22*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-74, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***140*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-155, белки-5, жиры-6, углев.-21, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***152*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-8 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-284, белки-8, жиры-12, углев.-38, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***52*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***39*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-37, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***139*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-103, белки-4, жиры-3, углев.-14, Витамин С-4 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***59*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-94, белки-8, 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* |  |  |
| ***29*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-8, углев.-2 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***142*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | Ккал.-60, углев.-14 |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-52, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-472, белки-17, жиры-13, углев.-68, Витамин С-31 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***114*** | ***Ряженка*** | Ккал.-62, белки-3, жиры-3, углев.-5 |
| ***49*** | ***Булочка домашняя с сахаром*** | Ккал.-187, белки-4, жиры-5, углев.-31 |
|  | *мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-249, белки-7, жиры-8, углев.-36 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***176*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-152, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-69 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***199*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-136, белки-1, углев.-29, Витамин С-199 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-335, белки-13, жиры-8, углев.-49, Витамин С-268 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 364, белки-45, жиры-41, углев.-196, Витамин С-305 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***14.07.2023 (Сад, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***159*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-176, белки-6, жиры-6, углев.-24, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***204*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-41, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-335, белки-10, жиры-13, углев.-43, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***52*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***58*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-55, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-6 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***165*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-122, белки-5, жиры-4, углев.-17, Витамин С-5 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***78*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-125, белки-11, жиры-5, 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* |  |  |
| ***149*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-159, белки-3, жиры-6, углев.-24, Витамин С-30 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***43*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-13, углев.-2 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***169*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | Ккал.-71, углев.-17 |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***38*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-66, белки-3, углев.-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-611, белки-23, жиры-18, углев.-87, Витамин С-43 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***131*** | ***Ряженка*** | Ккал.-71, белки-4, жиры-3, углев.-6 |
| ***49*** | ***Булочка домашняя с сахаром*** | Ккал.-187, белки-4, жиры-5, углев.-31 |
|  | *мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-258, белки-8, жиры-8, углев.-37 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***203*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-176, белки-11, жиры-9, углев.-11, Витамин С-80 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***199*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-136, белки-1, углев.-29, Витамин С-199 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-383, белки-14, жиры-9, углев.-55, Витамин С-279 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 611, белки-55, жиры-48, углев.-227, Витамин С-329 |