|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***16.05.2023 (Ясли, 2вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***149*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-166, 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.-327, белки-9, жиры-13, углев.-42, Витамин С-3 |
| ***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*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-26, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | Ккал.-78, белки-4, жиры-3, углев.-9, Витамин С-6 |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***70/5*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***100*** | ***Пюре картофельное*** | Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-62, углев.-15 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-536, белки-20, жиры-22, углев.-64, Витамин С-30 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***118*** | ***Кефир*** | Ккал.-63, белки-3, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сушка*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-97, белки-4, жиры-3, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***61*** | ***Салат из моркови и яблок***  | Ккал.-51, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4 |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* |  |  |
| ***110*** | ***Запеканка из творога*** | Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углев.-17, Витамин С-1 |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***35*** | ***Соус молочный сладкий*** | Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-445, белки-26, жиры-18, углев.-45, Витамин С-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 439, белки-60, жиры-56, углев.-169, Витамин С-89 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***16.05.2023 (Сад, 2вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***169*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-188, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***179*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-368, белки-11, жиры-14, углев.-49, Витамин С-3 |
| ***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*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7 |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***80/5*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***140*** | ***Пюре картофельное*** | Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***180*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-74, углев.-18 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-661, белки-26, жиры-26, углев.-80, Витамин С-41 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***136*** | ***Кефир*** | Ккал.-72, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сушка*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-106, белки-5, жиры-3, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***102*** | ***Салат из моркови и яблок***  | Ккал.-85, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7 |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* |  |  |
| ***141*** | ***Запеканка из творога*** | Ккал.-355, белки-28, жиры-16, углев.-22, Витамин С-1 |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***45*** | ***Соус молочный сладкий*** | Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-601, белки-32, жиры-23, углев.-61, Витамин С-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 770, белки-75, жиры-66, углев.-208, Витамин С-104 |