|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***18.07.2023 (Ясли, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***9*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-33, белки-2, 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* |  |  |
| ***147*** | ***Каша рисовая молочная (жидкая)***  | Ккал.-184, белки-4, жиры-8, углев.-24, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, 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.-325, белки-7, жиры-15, углев.-41, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***52*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-34, жиры-3, углев.-1, Витамин С-8 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***148*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | Ккал.-106, белки-2, жиры-3, углев.-17, Витамин С-6 |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* |  |  |
| ***62*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | Ккал.-103, белки-9, жиры-5, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, 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* |  |  |
| ***139*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-58, углев.-14 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-50, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-452, белки-15, жиры-15, углев.-63, Витамин С-32 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***148*** | ***Ряженка*** | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***10*** | ***Печенье*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-121, белки-5, жиры-5, углев.-13 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***143*** | ***Голубцы ленивые*** | Ккал.-186, белки-11, жиры-11, углев.-10, Витамин С-34 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* |  |  |
| ***204*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-82, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-313, белки-13, жиры-11, углев.-37, Витамин С-37 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 236, белки-40, жиры-46, углев.-159, Витамин С-75 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***18.07.2023 (Сад, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***13*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-47, белки-3, жиры-4 |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***196*** | ***Каша рисовая молочная (жидкая)***  | Ккал.-246, белки-5, жиры-11, углев.-31, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, 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.-415, белки-9, жиры-19, углев.-50, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***78*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-51, белки-1, жиры-4, углев.-2, Витамин С-12 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***177*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | Ккал.-127, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-7 |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* |  |  |
| ***82*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | Ккал.-137, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1 |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, 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* |  |  |
| ***165*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-68, углев.-16 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***37*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-64, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-588, белки-21, жиры-19, углев.-80, Витамин С-44 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***171*** | ***Ряженка*** | Ккал.-92, белки-5, жиры-4, углев.-7, Витамин С-1 |
| ***16*** | ***Печенье*** | Ккал.-66, белки-1, жиры-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-158, белки-6, жиры-6, углев.-18, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***202*** | ***Голубцы ленивые*** | Ккал.-263, белки-15, жиры-16, углев.-15, Витамин С-48 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* |  |  |
| ***204*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-82, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***28*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-66, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-411, белки-18, жиры-16, углев.-47, Витамин С-51 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 597, белки-54, жиры-60, углев.-200, Витамин С-102 |