|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***19.07.2023 (Ясли, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* |  |  |
| ***158*** | ***Каша жидкая молочная манная*** | Ккал.-171, белки-5, жиры-7, углев.-21, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***153*** | ***Какао с молоком*** | Ккал.-89, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-355, белки-10, жиры-15, углев.-45, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***28*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-31, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***160*** | ***Суп картофельный с мясными фрикадельками*** | Ккал.-80, белки-5, жиры-4, углев.-6, Витамин С-8 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое* |  |  |
| ***77*** | ***Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным*** | Ккал.-162, белки-7, жиры-12, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая* |  |  |
| ***76*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  | Ккал.-106, белки-3, жиры-3, углев.-16 |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***Компот из свежих фруктов*** | Ккал.-58, углев.-14, Витамин С-3 |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-52, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-489, белки-18, жиры-21, углев.-55, Витамин С-15 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***162*** | ***Кефир*** | Ккал.-86, белки-5, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***74*** | ***Ватрушка с творогом*** | Ккал.-216, белки-10, жиры-5, углев.-33 |
|  | *мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-302, белки-15, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***187*** | ***Рагу овощное*** | Ккал.-142, белки-4, жиры-5, углев.-22, Витамин С-39 |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***145*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-29, углев.-7 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-220, белки-6, жиры-5, углев.-39, Витамин С-39 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 391, белки-49, жиры-50, углев.-183, Витамин С-63 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***19.07.2023 (Сад, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***30*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-101, белки-2, жиры-5, углев.-12 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***176*** | ***Каша жидкая молочная манная*** | Ккал.-190, белки-6, жиры-8, углев.-24, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***184*** | ***Какао с молоком*** | Ккал.-107, белки-4, жиры-3, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-398, белки-12, жиры-16, углев.-52, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***46*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-51, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-5 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***183*** | ***Суп картофельный с мясными фрикадельками*** | Ккал.-91, белки-5, жиры-5, углев.-7, Витамин С-9 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое* |  |  |
| ***103*** | ***Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным*** | Ккал.-217, белки-10, жиры-16, углев.-9, Витамин С-1 |
|  | *куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая* |  |  |
| ***104*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  | Ккал.-145, белки-5, жиры-4, углев.-22 |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***181*** | ***Компот из свежих фруктов*** | Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4 |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***38*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-66, белки-3, углев.-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-639, белки-24, жиры-28, углев.-72, Витамин С-19 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***187*** | ***Кефир*** | Ккал.-99, белки-5, жиры-5, углев.-7, Витамин С-1 |
| ***74*** | ***Ватрушка с творогом*** | Ккал.-216, белки-10, жиры-5, углев.-33 |
|  | *мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-315, белки-15, жиры-10, углев.-40, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***218*** | ***Рагу овощное*** | Ккал.-166, белки-4, жиры-5, углев.-25, Витамин С-45 |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***195*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-39, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-75, белки-2, углев.-16 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-280, белки-6, жиры-5, углев.-51, Витамин С-45 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 657, белки-57, жиры-59, углев.-220, Витамин С-73 |