|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***21.07.2023 (Ясли, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***8*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-29, белки-2, жиры-2 | | | | | | |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***155*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | | | | | Ккал.-177, белки-6, жиры-6, углев.-26, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***154*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-83, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-367, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***39*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***139*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | | | | | Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-12 | | | | | | |
|  | *свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-223, белки-9, жиры-11, углев.-21, Витамин С-26 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***163*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | | | | | Ккал.-69, углев.-17 | | | | | | |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-63, белки-2, углев.-12 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-445, белки-14, жиры-15, углев.-60, Витамин С-40 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***135*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-73, белки-4, жиры-3, углев.-6 | | | | | | |
| ***10*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-114, белки-5, жиры-4, углев.-13 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | | | | | Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-158, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***187*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-75, белки-1, углев.-17, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-297, белки-17, жиры-10, углев.-31, Витамин С-6 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 257, белки-48, жиры-43, углев.-159, Витамин С-97 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***21.07.2023 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***12*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-44, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***175*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | | | | | Ккал.-200, белки-6, жиры-6, углев.-29, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***185*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-99, белки-3, жиры-2, углев.-17, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-424, белки-13, жиры-16, углев.-55, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***57*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-45, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***164*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | | | | | Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-14 | | | | | | |
|  | *свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***179*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-268, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-31 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***196*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | | | | | Ккал.-83, углев.-20 | | | | | | |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-78, белки-3, жиры-1, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-544, белки-18, жиры-21, углев.-73, Витамин С-48 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***156*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-84, белки-5, жиры-4, углев.-7 | | | | | | |
| ***14*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-58, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-142, белки-6, жиры-6, углев.-17 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***59*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | | | | | Ккал.-28, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***159*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-168, белки-16, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***187*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-75, белки-1, углев.-17, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-339, белки-20, жиры-12, углев.-37, Витамин С-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 483, белки-58, жиры-55, углев.-188, Витамин С-106 | | | | | | |