|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***25.07.2023 (Ясли, 2вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***148*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | | | | | Ккал.-165, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***147*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-79, белки-2, жиры-2, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-328, белки-10, жиры-13, углев.-43, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***42*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-27, жиры-2, углев.-1, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***154*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | | | | | Ккал.-80, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***76*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | | | | | Ккал.-215, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***99*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-100, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***145*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-60, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***35*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-61, белки-2, углев.-12 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-543, белки-20, жиры-22, углев.-65, Витамин С-31 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***132*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-71, белки-4, жиры-3, углев.-6 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сушка*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-105, белки-5, жиры-3, углев.-13 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***63*** | ***Салат из моркови и яблок*** | | | | | Ккал.-53, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***103*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-260, белки-21, жиры-12, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***13*** | ***Молоко сгущеное*** | | | | | Ккал.-64, белки-1, жиры-2, углев.-11 | | | | | | |
| ***146*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-31, углев.-7, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-453, белки-24, жиры-17, углев.-48, Витамин С-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 463, белки-60, жиры-55, углев.-175, Витамин С-89 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***25.07.2023 (Сад, 2вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***168*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | | | | | Ккал.-187, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***176*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-94, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-369, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***62*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-10 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***179*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | | | | | Ккал.-93, белки-4, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***83*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | | | | | Ккал.-235, белки-13, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***139*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-140, белки-3, жиры-5, углев.-20, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***174*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-72, углев.-17 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-78, белки-3, жиры-1, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-659, белки-24, жиры-26, углев.-79, Витамин С-42 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-83, белки-4, жиры-4, углев.-6 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сушка*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-117, белки-5, жиры-4, углев.-13 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***104*** | ***Салат из моркови и яблок*** | | | | | Ккал.-87, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***130*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-328, белки-26, жиры-15, углев.-21, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***17*** | ***Молоко сгущеное*** | | | | | Ккал.-84, белки-2, жиры-2, углев.-14 | | | | | | |
| ***196*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-41, углев.-10, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-608, белки-31, жиры-22, углев.-67, Витамин С-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 787, белки-72, жиры-66, углев.-214, Витамин С-104 | | | | | | |