|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***03.08.2023 (Ясли, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | | | | | Ккал.-185, белки-6, жиры-7, углев.-24, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***145*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-31, углев.-7, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-294, белки-7, жиры-11, углев.-40, Витамин С-4 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***34*** | ***Груша свежая*** | | | | | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-31, жиры-2, углев.-2, Витамин С-9 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***141*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-57, белки-2, жиры-3, углев.-5, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***162*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-184, белки-9, жиры-10, углев.-14, Витамин С-48 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***146*** | ***Компот из свежих фруктов*** | | | | | Ккал.-56, углев.-13, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-63, белки-2, углев.-12 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-391, белки-13, жиры-15, углев.-46, Витамин С-67 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***183*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-97, белки-5, жиры-5, углев.-7, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-137, белки-6, жиры-6, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***87*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-219, белки-18, жиры-10, углев.-14 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***36*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-39, белки-1, жиры-2, углев.-5 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***195*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-133, белки-1, углев.-29, Витамин С-195 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-438, белки-22, жиры-12, углев.-58, Витамин С-195 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 276, белки-48, жиры-44, углев.-161, Витамин С-269 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***03.08.2023 (Сад, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***178*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | | | | | Ккал.-215, белки-7, жиры-9, углев.-27, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***202*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-43, углев.-10, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-339, белки-8, жиры-13, углев.-46, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***49*** | ***Груша свежая*** | | | | | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***66*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-47, белки-1, жиры-3, углев.-3, Витамин С-13 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***175*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***226*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-257, белки-13, жиры-14, углев.-20, Витамин С-67 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***175*** | ***Компот из свежих фруктов*** | | | | | Ккал.-67, углев.-16, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-78, белки-3, жиры-1, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-520, белки-19, жиры-22, углев.-61, Витамин С-92 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***211*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-112, белки-6, жиры-5, углев.-8, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***15*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-172, белки-7, жиры-7, углев.-18, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***46*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-50, белки-1, жиры-2, углев.-6 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***195*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-133, белки-1, углев.-29, Витамин С-195 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-531, белки-26, жиры-15, углев.-67, Витамин С-196 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 585, белки-60, жиры-57, углев.-197, Витамин С-296 | | | | | | |