|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***31.07.2023 (Ясли, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***22*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-74, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *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* |  |  |
| ***150*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-319, белки-9, 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*** |  |  |
| ***37*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-35, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***162*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-63, белки-2, жиры-3, углев.-5, Витамин С-18 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***60*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | Ккал.-140, белки-6, жиры-9, углев.-9, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***99*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-139, белки-4, жиры-3, углев.-25 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***135*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-37, углев.-9, Витамин С-18 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-50, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-464, белки-15, жиры-17, углев.-62, Витамин С-41 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***111*** | ***Кефир*** | Ккал.-59, белки-3, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1 |
| ***14*** | ***Пряник*** | Ккал.-51, белки-1, жиры-1, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-110, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***180*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-219, белки-9, жиры-12, углев.-19, Витамин С-21 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-296, белки-10, жиры-12, углев.-36, Витамин С-23 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 223, белки-39, жиры-46, углев.-162, Витамин С-116 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***31.07.2023 (Сад, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***179*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-361, белки-10, жиры-14, углев.-48, 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*** |  |  |
| ***56*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-53, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-6 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***188*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-74, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-21 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***79*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | Ккал.-184, белки-8, жиры-12, углев.-12, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***109*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-153, белки-4, жиры-3, углев.-27 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***174*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-48, углев.-11, Витамин С-23 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***37*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-64, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-576, белки-18, жиры-22, углев.-74, Витамин С-51 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***128*** | ***Кефир*** | Ккал.-68, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***47*** | ***Пряник*** | Ккал.-172, белки-3, жиры-2, углев.-35 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-240, белки-7, жиры-5, углев.-40, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***220*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-268, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-26 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***205*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-43, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***28*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-66, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-377, белки-13, жиры-14, углев.-47, Витамин С-29 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 588, белки-49, жиры-55, углев.-215, Витамин С-132 |