|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***04.08.2023 (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 |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***151*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | Ккал.-172, белки-6, жиры-5, углев.-25, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***152*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-81, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-366, белки-12, жиры-13, углев.-49, 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*** |  |  |
| ***42*** | ***Салат из свеклы с черносливом*** | Ккал.-45, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-4 |
|  | *свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное* |  |  |
| ***150*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-13 |
|  | *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* |  |  |
| ***154*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-230, белки-10, жиры-12, углев.-21, Витамин С-27 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***153*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-63, углев.-15 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***34*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-59, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-461, белки-15, жиры-17, углев.-59, Витамин С-44 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***176*** | ***Ряженка*** | Ккал.-95, белки-5, жиры-4, углев.-7, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Печенье*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-136, белки-6, жиры-5, углев.-14, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***33*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-15, жиры-1, углев.-1, Витамин С-2 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***151*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | Ккал.-160, 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* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-304, белки-18, жиры-10, углев.-33, Витамин С-6 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 292, белки-51, жиры-45, углев.-160, Витамин С-59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***04.08.2023 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***13*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-47, белки-3, жиры-4 |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***171*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | Ккал.-195, 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* |  |  |
| ***182*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-98, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-428, белки-14, жиры-16, углев.-55, 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*** |  |  |
| ***63*** | ***Салат из свеклы с черносливом*** | Ккал.-67, белки-1, жиры-3, углев.-8, Витамин С-6 |
|  | *свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное* |  |  |
| ***175*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-75, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-15 |
|  | *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* |  |  |
| ***182*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-272, белки-12, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***183*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-76, углев.-18 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***43*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-75, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-565, белки-19, жиры-22, углев.-72, Витамин С-53 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***203*** | ***Ряженка*** | Ккал.-110, белки-6, жиры-5, углев.-9, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Печенье*** | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-172, белки-7, жиры-7, углев.-19, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***48*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-22, жиры-2, углев.-1, Витамин С-3 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***161*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | Ккал.-170, 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* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-345, белки-19, жиры-12, углев.-38, Витамин С-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 535, белки-59, жиры-57, углев.-189, Витамин С-69 |