|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***04.05.2023 (Ясли, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 жидкая молочная кукурузная*** | Ккал.-249, белки-5, жиры-6, углев.-42 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***148*** | ***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.-412, белки-9, жиры-12, углев.-65, Витамин С-1 |
| ***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 свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-30, жиры-2, углев.-2, Витамин С-9 |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***143*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | Ккал.-66, белки-2, жиры-3, углев.-7, Витамин С-9 |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***77*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | Ккал.-218, 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* |  |  |
| ***100*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-140, белки-4, жиры-3, углев.-25 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***146*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-61, углев.-15 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***35*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-61, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-576, белки-20, жиры-21, углев.-74, Витамин С-19 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***130*** | ***Кефир*** | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***30*** | ***Огурец свежий порциями*** | Ккал.-3, Витамин С-2 |
| ***176*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-214, белки-9, жиры-12, углев.-18, Витамин С-21 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***201*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-304, белки-11, жиры-12, углев.-38, Витамин С-23 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 426, белки-45, жиры-49, углев.-194, Витамин С-49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***04.05.2023 (Сад, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 жидкая молочная кукурузная*** | Ккал.-282, белки-6, жиры-7, углев.-48, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***178*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-95, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-465, белки-11, жиры-13, углев.-74, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***62*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | Ккал.-44, белки-1, жиры-3, углев.-3, Витамин С-13 |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***173*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | Ккал.-80, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11 |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***85*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | Ккал.-241, белки-14, 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* |  |  |
| ***110*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-154, белки-4, жиры-3, углев.-28 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***175*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-73, углев.-17 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***44*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-77, белки-3, жиры-1, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-669, белки-25, жиры-25, углев.-86, Витамин С-25 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***150*** | ***Кефир*** | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Сухарик*** | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***40*** | ***Огурец свежий порциями*** | Ккал.-4, Витамин С-3 |
| ***215*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-262, белки-11, жиры-14, углев.-22, Витамин С-25 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***201*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-379, белки-13, жиры-14, углев.-47, Витамин С-28 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 678, белки-54, жиры-58, углев.-228, Витамин С-61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |