|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***05.05.2023 (Ясли, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***150*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углев.-22, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», 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.-359, белки-11, жиры-14, углев.-46, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***48*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***37*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-24, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***143*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | Ккал.-53, белки-4, жиры-2, углев.-5, Витамин С-7 |
|  | *картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***86*** | ***Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным (без сыра)*** | Ккал.-175, белки-8, жиры-13, углев.-7, Витамин С-1 |
|  | *куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, соль пищевая* |  |  |
| ***100*** | ***Пюре картофельное*** | Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***137*** | ***Кисель из замороженных ягод*** | Ккал.-56, углев.-14, Витамин С-18 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок, крахмал* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-466, белки-16, жиры-21, углев.-53, Витамин С-49 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***132*** | ***Ряженка*** | Ккал.-71, белки-4, жиры-3, углев.-6 |
| ***77*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-255, белки-5, жиры-4, углев.-51 |
|  | *мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-326, белки-9, жиры-7, углев.-57 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***182*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-158, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-72 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-8 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-235, белки-12, жиры-8, углев.-28, Витамин С-72 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 409, белки-48, жиры-50, углев.-189, Витамин С-125 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***05.05.2023 (Сад, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***12*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-44, 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* |  |  |
| ***170*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***180*** | ***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.-416, белки-14, жиры-17, углев.-51, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***48*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***54*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-35, белки-1, жиры-3, углев.-1, Витамин С-8 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***171*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | Ккал.-63, белки-5, жиры-2, углев.-6, Витамин С-8 |
|  | *картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***108*** | ***Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным (без сыра)*** | Ккал.-220, белки-10, жиры-16, углев.-9, Витамин С-1 |
|  | *куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, соль пищевая* |  |  |
| ***140*** | ***Пюре картофельное*** | Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***176*** | ***Кисель из замороженных ягод*** | Ккал.-73, углев.-18, Витамин С-23 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок, крахмал* |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-605, белки-22, жиры-27, углев.-69, Витамин С-64 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***152*** | ***Ряженка*** | Ккал.-82, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***77*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-255, белки-5, жиры-4, углев.-51 |
|  | *мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-337, белки-9, жиры-8, углев.-57 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***211*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-183, белки-11, жиры-10, углев.-12, Витамин С-83 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***201*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-294, белки-13, жиры-10, углев.-37, Витамин С-83 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 675, белки-58, жиры-62, углев.-219, Витамин С-152 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |