|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***06.07.2023 (Ясли, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***21*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-71, белки-1, жиры-4, углев.-8 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***157*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | | | | | Ккал.-190, белки-6, жиры-8, углев.-24, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***156*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-33, углев.-8, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-294, белки-7, жиры-12, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-42, белки-1, жиры-3, углев.-3, Витамин С-12 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углев.-6, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***164*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-187, белки-10, жиры-10, углев.-15, Витамин С-49 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***155*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-64, углев.-16 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-52, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-406, белки-15, жиры-16, углев.-50, Витамин С-68 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***179*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-95, белки-5, жиры-4, углев.-7, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***11*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-44, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-139, белки-6, жиры-5, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***113*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-285, белки-23, жиры-13, углев.-18, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***38*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-2, углев.-5 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***193*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-132, белки-1, углев.-29, Витамин С-193 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-503, белки-26, жиры-15, углев.-61, Витамин С-194 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 358, белки-54, жиры-48, углев.-168, Витамин С-269 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***06.07.2023 (Сад, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***179*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | | | | | Ккал.-217, белки-7, жиры-9, углев.-28, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***208*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-44, углев.-11, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-335, белки-8, жиры-13, углев.-48, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***47*** | ***Груша свежая*** | | | | | Ккал.-22, углев.-5, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-22, углев.-5, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***90*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-64, белки-1, жиры-5, углев.-4, Витамин С-18 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-73, белки-3, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***223*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-254, белки-13, жиры-13, углев.-20, Витамин С-66 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***186*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-77, углев.-19 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***38*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-66, белки-3, углев.-13 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-534, белки-20, жиры-22, углев.-63, Витамин С-92 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***207*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-110, белки-6, жиры-5, углев.-8, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***16*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-64, белки-1, жиры-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-174, белки-7, жиры-7, углев.-19, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***139*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-350, белки-28, жиры-16, углев.-22, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***48*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-52, белки-1, жиры-2, углев.-7 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***193*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-132, белки-1, углев.-29, Витамин С-193 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***28*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-66, белки-2, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-600, белки-32, жиры-18, углев.-72, Витамин С-194 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 665, белки-67, жиры-60, углев.-207, Витамин С-294 | | | | | | |