|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***07.07.2023 (Ясли, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***7*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-25, белки-2, жиры-2 |
| ***22*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-74, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***152*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | Ккал.-173, 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* |  |  |
| ***151*** | ***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.-353, белки-11, жиры-13, углев.-48, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***46*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-22, углев.-5, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-22, углев.-5, Витамин С-2 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***170*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-72, 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* |  |  |
| ***152*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-258, белки-4, жиры-6, углев.-47, Витамин С-27 |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***178*** | ***Компот из свежих фруктов*** | Ккал.-68, углев.-16, Витамин С-4 |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-485, белки-10, жиры-11, углев.-85, Витамин С-48 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***125*** | ***Ряженка*** | Ккал.-67, белки-4, жиры-3, углев.-5 |
| ***16*** | ***Пряник*** | Ккал.-59, белки-1, жиры-1, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-126, белки-5, жиры-4, углев.-17 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-19, 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* |  |  |
| ***183*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-74, белки-1, углев.-17, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-298, белки-17, жиры-10, углев.-31, Витамин С-6 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 284, белки-43, жиры-38, углев.-186, Витамин С-59 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***07.07.2023 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***11*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-40, белки-3, жиры-3 |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***172*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | Ккал.-196, 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* |  |  |
| ***181*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-97, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-411, белки-13, жиры-15, углев.-54, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***65*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-31, углев.-7, Витамин С-3 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-31, углев.-7, Витамин С-3 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***59*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-46, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***198*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-84, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-17 |
|  | *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* |  |  |
| ***181*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-307, белки-5, жиры-7, углев.-56, Витамин С-32 |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***214*** | ***Компот из свежих фруктов*** | Ккал.-82, углев.-19, Витамин С-5 |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-589, белки-12, жиры-13, углев.-102, Витамин С-57 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***144*** | ***Ряженка*** | Ккал.-78, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***58*** | ***Пряник*** | Ккал.-212, белки-3, жиры-3, углев.-43 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-290, белки-7, жиры-7, углев.-49 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-28, белки-1, жиры-2, углев.-2, 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* |  |  |
| ***183*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-74, белки-1, углев.-17, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***28*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-66, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-338, белки-20, жиры-12, углев.-37, Витамин С-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 659, белки-52, жиры-47, углев.-249, Витамин С-70 |