|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***08.08.2023 (Ясли, 2вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***153*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-170, белки-6, жиры-7, углев.-21, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***155*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-83, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-334, белки-9, жиры-13, углев.-44, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***80*** | ***Апельсины*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***42*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-27, жиры-2, углев.-1, Витамин С-7 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***156*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | Ккал.-81, белки-4, жиры-3, углев.-10, Витамин С-6 |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***73*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | Ккал.-207, белки-12, жиры-12, углев.-12, 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*** | ***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* |  |  |
| ***151*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-62, углев.-15 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-534, белки-20, жиры-21, углев.-64, Витамин С-31 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***127*** | ***Ряженка*** | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5 |
| ***10*** | ***Сушка*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-103, белки-5, жиры-3, углев.-12 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***62*** | ***Салат из моркови и яблок***  | Ккал.-52, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4 |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* |  |  |
| ***121*** | ***Запеканка из творога*** | Ккал.-305, белки-24, жиры-14, углев.-19, Витамин С-1 |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***16*** | ***Молоко сгущеное*** | Ккал.-79, белки-2, жиры-2, углев.-13 |
| ***141*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-30, углев.-7, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-511, белки-28, жиры-19, углев.-53, Витамин С-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 516, белки-63, жиры-56, углев.-179, Витамин С-89 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***08.08.2023 (Сад, 2вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* |  |  |
| ***174*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-194, белки-7, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***186*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-100, белки-3, жиры-2, углев.-17, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-378, белки-12, жиры-14, углев.-50, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***80*** | ***Апельсины*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***61*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-10 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***178*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | Ккал.-92, белки-4, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7 |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, 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* |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***181*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-75, углев.-18 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-660, белки-25, жиры-25, углев.-80, Витамин С-42 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***146*** | ***Ряженка*** | Ккал.-79, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***10*** | ***Сушка*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-113, белки-5, жиры-4, углев.-13 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***103*** | ***Салат из моркови и яблок***  | Ккал.-86, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7 |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* |  |  |
| ***148*** | ***Запеканка из творога*** | Ккал.-373, белки-30, жиры-17, углев.-23, Витамин С-1 |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***20*** | ***Молоко сгущеное*** | Ккал.-98, белки-2, жиры-3, углев.-17 |
| ***189*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-40, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-665, белки-35, жиры-25, углев.-72, Витамин С-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 850, белки-78, жиры-68, углев.-221, Витамин С-104 |