|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***14.04.2023 (Ясли, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | | | | | Ккал.-170, белки-6, жиры-5, углев.-25, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-363, белки-12, жиры-13, углев.-49, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***34*** | ***Груша свежая*** | | | | | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | | | | | Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-13 | | | | | | |
|  | *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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-224, белки-10, жиры-11, углев.-21, Витамин С-26 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***148*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-61, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
| ***15*** | ***Горошек зеленый порц.*** | | | | | Ккал.-6, углев.-1, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-412, белки-14, жиры-14, углев.-54, Витамин С-41 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***133*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-72, белки-4, жиры-3, углев.-6 | | | | | | |
| ***10*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-113, белки-5, жиры-4, углев.-13 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***41*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | | | | | Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***50/100*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-159, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***202*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-308, белки-18, жиры-10, углев.-33, Витамин С-6 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 212, белки-49, жиры-41, углев.-152, Витамин С-51 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***14.04.2023 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***169*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | | | | | Ккал.-193, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-421, белки-14, жиры-16, углев.-54, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из квашеной капусты*** | | | | | Ккал.-32, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-16 | | | | | | |
|  | *капуста квашенная, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***176*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | | | | | Ккал.-75, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***178*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-73, углев.-18 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-522, белки-18, жиры-21, углев.-66, Витамин С-63 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-83, белки-4, жиры-4, углев.-6 | | | | | | |
| ***15*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-145, белки-5, жиры-6, углев.-16 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***62*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | | | | | Ккал.-29, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***60/100*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-169, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***202*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-352, белки-20, жиры-12, углев.-39, Витамин С-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 463, белки-57, жиры-55, углев.-180, Витамин С-75 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |