|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***15.09.2023 (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 |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***150*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | Ккал.-171, 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* |  |  |
| ***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.-362, белки-11, жиры-13, углев.-48, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***64*** | ***Мандарины*** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***148*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-63, 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* |  |  |
| ***148*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-221, белки-9, жиры-11, углев.-20, Витамин С-26 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***153*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | Ккал.-65, углев.-16 |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-436, белки-14, жиры-15, углев.-57, Витамин С-41 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***129*** | ***Ряженка*** | Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5 |
| ***10*** | ***Печенье*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-111, белки-5, жиры-4, углев.-12 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***43*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-20, 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* |  |  |
| ***192*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-77, белки-1, углев.-17, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-304, белки-18, жиры-10, углев.-32, Витамин С-6 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 237, белки-49, жиры-42, углев.-154, Витамин С-73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***15.09.2023 (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 |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***170*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | Ккал.-194, 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* |  |  |
| ***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.-419, белки-14, жиры-16, углев.-54, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***64*** | ***Мандарины*** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***181*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-16 |
|  | *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* |  |  |
| ***184*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | Ккал.-78, углев.-19 |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-541, белки-18, жиры-20, углев.-71, Витамин С-51 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***149*** | ***Ряженка*** | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***14*** | ***Печенье*** | Ккал.-58, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-138, белки-5, жиры-6, углев.-16 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***63*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-29, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-4 |
|  | *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* |  |  |
| ***192*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-77, белки-1, углев.-17, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-344, белки-20, жиры-12, углев.-37, Витамин С-8 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 466, белки-58, жиры-54, углев.-183, Витамин С-86 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |