|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***16.06.2023 (Ясли, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***143*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-159, белки-5, жиры-6, углев.-21, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***152*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-8 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-267, белки-6, жиры-10, углев.-38, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***44*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-21, жиры-2, углев.-1, Витамин С-2 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***152*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-112, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-4 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***62*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-99, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***112*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-120, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***26*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-8, углев.-1 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***Компот из свежих фруктов*** | Ккал.-58, углев.-14, Витамин С-3 |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-63, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-481, белки-17, жиры-14, углев.-67, Витамин С-32 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***136*** | ***Ряженка*** | Ккал.-73, белки-4, жиры-3, углев.-6 |
| ***72*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-239, белки-5, жиры-4, углев.-47 |
|  | *мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-312, белки-9, жиры-7, углев.-53 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***183*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-159, белки-10, жиры-9, углев.-10, Витамин С-72 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***197*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-135, белки-1, углев.-29, Витамин С-197 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-341, белки-13, жиры-9, углев.-49, Витамин С-269 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 426, белки-45, жиры-40, углев.-212, Витамин С-307 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***16.06.2023 (Сад, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***13*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-47, белки-3, жиры-4 |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***162*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-180, белки-6, жиры-6, углев.-24, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***197*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-39, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-347, белки-10, жиры-14, углев.-43, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***64*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-30, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-4 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***181*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-134, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***81*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-129, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***152*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-163, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***39*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-11, углев.-2 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***182*** | ***Компот из свежих фруктов*** | Ккал.-70, углев.-16, Витамин С-4 |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-78, белки-3, жиры-1, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-615, белки-24, жиры-19, углев.-86, Витамин С-45 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***157*** | ***Ряженка*** | Ккал.-85, белки-5, жиры-4, углев.-7 |
| ***72*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-239, белки-5, жиры-4, углев.-47 |
|  | *мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-324, белки-10, жиры-8, углев.-54 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***217*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-188, белки-12, жиры-10, углев.-12, Витамин С-85 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***197*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-135, белки-1, углев.-29, Витамин С-197 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-394, белки-15, жиры-10, углев.-56, Витамин С-282 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 705, белки-59, жиры-51, углев.-244, Витамин С-334 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |