|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***18.08.2023 (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* |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***149*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-360, белки-11, жиры-13, углев.-47, Витамин С-2 |
| ***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*** |  |  |
| ***41*** | ***Салат из моркови***  | Ккал.-32, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***163*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-69, белки-3, жиры-3, углев.-7, Витамин С-14 |
|  | *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* |  |  |
| ***149*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-223, белки-9, жиры-11, углев.-21, Витамин С-26 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***159*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | Ккал.-67, углев.-16 |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-63, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-454, белки-15, жиры-15, углев.-60, Витамин С-42 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***132*** | ***Ряженка*** | Ккал.-71, белки-4, жиры-3, углев.-6 |
| ***11*** | ***Печенье*** | Ккал.-46, белки-1, жиры-1, углев.-8 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-117, белки-5, жиры-4, углев.-14 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***85*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | Ккал.-173, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-2 |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***110*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал.-76, белки-3, жиры-3, углев.-8, Витамин С-59 |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***212*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-85, белки-1, углев.-19, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-379, белки-15, жиры-16, углев.-39, Витамин С-64 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 344, белки-47, жиры-48, углев.-166, Витамин С-156 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***18.08.2023 (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 |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, 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* |  |  |
| ***179*** | ***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.-413, белки-14, жиры-15, углев.-54, 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 моркови***  | Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* |  |  |
| ***195*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-83, 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* |  |  |
| ***182*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-272, белки-12, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***190*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | Ккал.-80, углев.-19 |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-78, белки-3, жиры-1, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-561, белки-19, жиры-21, углев.-73, Витамин С-52 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***152*** | ***Ряженка*** | Ккал.-82, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***16*** | ***Печенье*** | Ккал.-66, белки-1, жиры-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-148, белки-5, жиры-6, углев.-17 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***105*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | Ккал.-214, белки-13, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***143*** | ***Капуста тушеная*** | Ккал.-99, белки-4, жиры-4, углев.-11, Витамин С-77 |
|  | *капуста белокачанная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***212*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-85, белки-1, углев.-19, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***28*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-66, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-464, белки-20, жиры-20, углев.-48, Витамин С-82 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 620, белки-59, жиры-62, углев.-198, Витамин С-185 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |