|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***18.05.2023 (Ясли, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | | | | | Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-332, белки-8, жиры-13, углев.-45, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***17*** | ***Помидор свежий порц.*** | | | | | Ккал.-10 | | | | | | |
| ***146*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | Ккал.-67, белки-2, жиры-3, углев.-7, Витамин С-9 | | | | | | |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***78*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | | | | | Ккал.-159, белки-10, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Рис отварной*** | | | | | Ккал.-119, белки-2, жиры-3, углев.-22 | | | | | | |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***146*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-61, углев.-15 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-54, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-470, белки-16, жиры-18, углев.-57, Витамин С-11 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***139*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-74, белки-4, жиры-3, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-114, белки-5, жиры-4, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***21*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-2, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***135*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-273, белки-11, жиры-15, углев.-23, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-8 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-352, белки-13, жиры-15, углев.-41, Витамин С-25 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 284, белки-42, жиры-50, углев.-159, Витамин С-41 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***18.05.2023 (Сад, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | | | | | Ккал.-192, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, 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.-373, белки-11, жиры-14, углев.-51, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***23*** | ***Помидор свежий порц.*** | | | | | Ккал.-14 | | | | | | |
| ***173*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | Ккал.-80, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11 | | | | | | |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***97*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | | | | | Ккал.-198, белки-12, жиры-15, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Рис отварной*** | | | | | Ккал.-163, белки-3, жиры-4, углев.-30 | | | | | | |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***175*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-73, углев.-17 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-598, белки-21, жиры-23, углев.-72, Витамин С-13 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***160*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-85, белки-5, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***15*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-145, белки-6, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***28*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***178*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-360, белки-14, жиры-20, углев.-31, Витамин С-32 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* | | | | | | | | | |  |  |
| ***201*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-474, белки-16, жиры-20, углев.-56, Витамин С-34 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 613, белки-54, жиры-63, углев.-200, Витамин С-53 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |