|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***02.05.2023 (Ясли, 2вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* |  |  |
| ***152*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-169, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***152*** | ***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.-334, белки-10, жиры-13, углев.-44, 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*** |  |  |
| ***10*** | ***Горошек зеленый порц.*** | Ккал.-4, углев.-1, Витамин С-1 |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | Ккал.-78, белки-4, жиры-3, углев.-9, Витамин С-6 |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***79*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | Ккал.-224, белки-13, жиры-13, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***79*** | ***Рис отварной*** | Ккал.-117, белки-2, жиры-3, углев.-21 |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***147*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-61, углев.-15 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-540, белки-21, жиры-19, углев.-70, Витамин С-8 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***132*** | ***Ряженка*** | Ккал.-71, белки-4, жиры-3, углев.-6 |
| ***10*** | ***Сушка*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-105, белки-5, жиры-3, углев.-13 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***61*** | ***Салат из моркови и яблок***  | Ккал.-51, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4 |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* |  |  |
| ***127*** | ***Запеканка из творога*** | Ккал.-320, белки-26, жиры-15, углев.-20, Витамин С-1 |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***15*** | ***Молоко сгущеное*** | Ккал.-74, белки-2, жиры-2, углев.-12 |
| ***150*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-524, белки-31, жиры-20, углев.-55, Витамин С-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 527, белки-68, жиры-55, углев.-187, Витамин С-42 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***02.05.2023 (Сад, 2вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***172*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-191, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***183*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-98, белки-3, жиры-2, углев.-17, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-377, белки-11, жиры-14, углев.-50, 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*** |  |  |
| ***15*** | ***Горошек зеленый порц.*** | Ккал.-6, углев.-1, Витамин С-2 |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7 |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***87*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | Ккал.-246, белки-14, жиры-15, углев.-15, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***109*** | ***Рис отварной*** | Ккал.-162, белки-3, жиры-4, углев.-29 |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***176*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-73, углев.-18 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-651, белки-25, жиры-22, углев.-88, Витамин С-10 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***152*** | ***Ряженка*** | Ккал.-82, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***10*** | ***Сушка*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-116, белки-5, жиры-4, углев.-13 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***101*** | ***Салат из моркови и яблок***  | Ккал.-85, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7 |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* |  |  |
| ***159*** | ***Запеканка из творога*** | Ккал.-401, белки-32, жиры-18, углев.-25, Витамин С-1 |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***20*** | ***Молоко сгущеное*** | Ккал.-98, белки-2, жиры-3, углев.-17 |
| ***200*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-697, белки-37, жиры-26, углев.-75, Витамин С-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 865, белки-79, жиры-66, углев.-231, Витамин С-48 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |