|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***20.06.2023 (Ясли, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***7*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-25, белки-2, жиры-2 | | | | | | |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***155*** | ***Каша рисовая молочная (жидкая)*** | | | | | Ккал.-194, белки-4, жиры-9, углев.-25, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-327, белки-7, жиры-15, углев.-41, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***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 св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-27, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***157*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | | | | | Ккал.-113, белки-2, жиры-3, углев.-18, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***62*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | | | | | Ккал.-103, белки-9, жиры-5, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***100*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-62, углев.-15 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-54, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-460, белки-15, жиры-14, углев.-65, Витамин С-31 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***111*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-60, белки-3, жиры-3, углев.-5 | | | | | | |
| ***11*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-46, белки-1, жиры-1, углев.-8 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-106, белки-4, жиры-4, углев.-13 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***120/15*** | ***Голубцы ленивые*** | | | | | Ккал.-176, белки-10, жиры-11, углев.-10, Витамин С-32 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***210*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-84, белки-1, углев.-19, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-305, белки-12, жиры-11, углев.-38, Витамин С-35 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 232, белки-39, жиры-44, углев.-163, Витамин С-115 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***20.06.2023 (Сад, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 | | | | | | |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***206*** | ***Каша рисовая молочная (жидкая)*** | | | | | Ккал.-258, белки-5, жиры-12, углев.-33, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***201*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-419, белки-9, жиры-19, углев.-52, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***62*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-10 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***189*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | | | | | Ккал.-136, белки-3, жиры-4, углев.-22, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***82*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | | | | | Ккал.-137, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***141*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-142, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-75, углев.-18 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-601, белки-22, жиры-18, углев.-84, Витамин С-43 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***128*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5 | | | | | | |
| ***16*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-66, белки-1, жиры-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-135, белки-5, жиры-5, углев.-16 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***160/30*** | ***Голубцы ленивые*** | | | | | Ккал.-247, белки-14, жиры-15, углев.-14, Витамин С-46 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***210*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-84, белки-1, углев.-19, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-399, белки-17, жиры-15, углев.-47, Витамин С-49 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 588, белки-54, жиры-57, углев.-205, Витамин С-141 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |