|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***20.01.2023 (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 |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *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.-363, белки-12, жиры-13, углев.-48, 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*** |  |  |
| ***30*** | ***Огурец свежий порциями*** | Ккал.-3, Витамин С-2 |
| ***144*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-61, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-12 |
|  | *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* |  |  |
| ***153*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-229, белки-10, жиры-12, углев.-21, Витамин С-27 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***146*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-61, углев.-15 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-410, белки-14, жиры-15, углев.-53, Витамин С-41 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***167*** | ***Ряженка*** | Ккал.-90, белки-5, жиры-4, углев.-7, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Печенье*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-131, белки-6, жиры-5, углев.-14, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***45*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-21, жиры-2, углев.-1, Витамин С-3 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***149*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | Ккал.-158, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1 |
|  | *треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-306, белки-18, жиры-11, углев.-33, Витамин С-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 235, белки-50, жиры-44, углев.-153, Витамин С-56 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***20.01.2023 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***12*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-44, белки-3, жиры-4 |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-88, 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* |  |  |
| ***178*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-95, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-420, белки-14, жиры-16, углев.-54, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Огурец свежий порциями*** | Ккал.-4, Витамин С-3 |
| ***176*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-75, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-15 |
|  | *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* |  |  |
| ***180*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-269, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-32 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, 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.-491, белки-17, жиры-18, углев.-62, Витамин С-50 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***167*** | ***Ряженка*** | Ккал.-90, белки-5, жиры-4, углев.-7, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Печенье*** | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-152, белки-6, жиры-6, углев.-17, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***66*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-31, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-4 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***159*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | Ккал.-168, белки-16, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1 |
|  | *треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-350, белки-20, жиры-12, углев.-39, Витамин С-8 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 438, белки-57, жиры-52, углев.-177, Витамин С-67 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |