|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***26.05.2023 (Ясли, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***127*** | ***Макароны отварные с сыром*** | Ккал.-221, белки-9, жиры-9, углев.-25 |
|  | *макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-382, белки-12, жиры-15, углев.-48, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***43*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-20, жиры-1, углев.-1, Витамин С-2 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***150*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-13 |
|  | *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* |  |  |
| ***151*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-226, белки-10, жиры-12, углев.-21, Витамин С-26 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-62, углев.-15 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-429, белки-14, жиры-16, углев.-54, Витамин С-41 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***118*** | ***Ряженка*** | Ккал.-64, белки-3, жиры-3, углев.-5 |
| ***10*** | ***Печенье*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-105, белки-4, жиры-4, углев.-12 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***148*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | Ккал.-168, белки-5, жиры-7, углев.-21, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***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.-247, белки-7, жиры-7, углев.-39, Витамин С-3 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 188, белки-37, жиры-42, углев.-158, Витамин С-50 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***26.05.2023 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***127*** | ***Макароны отварные с сыром*** | Ккал.-221, белки-9, жиры-9, углев.-25 |
|  | *макаронные изделия, сыр твердый, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***180*** | ***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.-401, белки-14, жиры-15, углев.-51, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***64*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | Ккал.-30, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-4 |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***180*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | Ккал.-77, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-16 |
|  | *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* |  |  |
| ***181*** | ***Жаркое по -домашнему*** | Ккал.-271, 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* |  |  |
| ***180*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-74, углев.-18 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-525, белки-19, жиры-21, углев.-67, Витамин С-52 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***136*** | ***Ряженка*** | Ккал.-73, белки-4, жиры-3, углев.-6 |
| ***16*** | ***Печенье*** | Ккал.-66, белки-1, жиры-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-139, белки-5, жиры-5, углев.-17 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***168*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | Ккал.-190, белки-6, жиры-8, углев.-24, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-300, белки-8, жиры-8, углев.-48, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 390, белки-46, жиры-49, углев.-188, Витамин С-63 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |