|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***26.01.2023 (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 кукурузная*** | | | | | Ккал.-252, белки-5, жиры-6, углев.-43 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, 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.-413, белки-8, жиры-12, углев.-66, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***104*** | ***Сок фруктовый*** | | | | | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-73, белки-1, углев.-16, Витамин С-7 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***32*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-23, жиры-2, углев.-1, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углев.-8, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***40/40*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | | | | | Ккал.-163, белки-10, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***79*** | ***Рис отварной*** | | | | | Ккал.-117, белки-2, жиры-3, углев.-21 | | | | | | |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-62, углев.-15 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-491, белки-16, жиры-20, углев.-59, Витамин С-18 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***137*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-73, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-113, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***135*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным*** | | | | | Ккал.-246, белки-10, жиры-13, углев.-22, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус сметанный, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-327, белки-12, жиры-13, углев.-39, Витамин С-26 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 417, белки-42, жиры-49, углев.-192, Витамин С-53 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***26.01.2023 (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 кукурузная*** | | | | | Ккал.-286, белки-6, жиры-7, углев.-49, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, 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.-466, белки-11, жиры-13, углев.-75, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***104*** | ***Сок фруктовый*** | | | | | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-73, белки-1, углев.-16, Витамин С-7 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***47*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-10 | | | | | | |
|  | *томаты (грунтовые), лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | Ккал.-83, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***50/50*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | | | | | Ккал.-204, белки-12, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***109*** | ***Рис отварной*** | | | | | Ккал.-162, белки-3, жиры-4, углев.-29 | | | | | | |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-75, углев.-18 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-630, белки-22, жиры-27, углев.-76, Витамин С-23 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***159*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-84, белки-5, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***15*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-144, белки-6, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-5, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***178*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным*** | | | | | Ккал.-325, белки-14, жиры-17, углев.-29, Витамин С-31 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус сметанный, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***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.-441, белки-16, жиры-17, углев.-54, Витамин С-34 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 754, белки-56, жиры-63, углев.-237, Витамин С-67 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |