|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***28.04.2023 (Ясли, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***8*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-29, белки-2, жиры-2 | | | | | | |
| ***151*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | | | | | Ккал.-171, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***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.-365, белки-11, жиры-15, углев.-46, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***148*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | | | | | Ккал.-63, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***148*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | | | | | Ккал.-63, углев.-15 | | | | | | |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-442, белки-15, жиры-16, углев.-57, Витамин С-42 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***133*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-72, белки-4, жиры-3, углев.-6 | | | | | | |
| ***10*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-113, белки-5, жиры-4, углев.-13 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***45*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | | | | | Ккал.-21, жиры-2, углев.-1, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***50/100*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-159, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***204*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-82, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-311, белки-18, жиры-11, углев.-33, Витамин С-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 255, белки-50, жиры-46, углев.-154, Витамин С-76 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***28.04.2023 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***12*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-44, белки-3, жиры-4 | | | | | | |
| ***171*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | | | | | Ккал.-194, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***181*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-97, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-423, белки-14, жиры-18, углев.-51, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***177*** | ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***178*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | | | | | Ккал.-75, углев.-18 | | | | | | |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-538, белки-19, жиры-20, углев.-69, Витамин С-50 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***154*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-83, белки-4, жиры-4, углев.-6 | | | | | | |
| ***15*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-145, белки-5, жиры-6, углев.-16 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***67*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | | | | | Ккал.-31, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***60/100*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-169, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***204*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-82, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-355, белки-20, жиры-12, углев.-39, Витамин С-8 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 485, белки-59, жиры-56, углев.-180, Витамин С-85 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |