|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***29.08.2023 (Ясли, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***149*** | ***Каша рисовая молочная (жидкая)***  | Ккал.-187, белки-4, жиры-8, углев.-24, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***152*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-8 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-334, белки-8, жиры-14, углев.-42, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***52*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***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* |  |  |
| ***155*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | Ккал.-112, белки-2, жиры-3, углев.-18, Витамин С-6 |
|  | *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* |  |  |
| ***99*** | ***Пюре картофельное*** | Ккал.-100, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***148*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-61, углев.-15 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-54, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-457, белки-15, жиры-14, углев.-65, Витамин С-30 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***132*** | ***Ряженка*** | Ккал.-71, белки-4, жиры-3, углев.-6 |
| ***9*** | ***Печенье*** | Ккал.-37, белки-1, жиры-1, углев.-6 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-108, белки-5, жиры-4, углев.-12 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***146*** | ***Голубцы ленивые*** | Ккал.-190, белки-11, жиры-11, углев.-10, Витамин С-35 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* |  |  |
| ***211*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-85, белки-1, углев.-19, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-324, белки-14, жиры-11, углев.-39, Витамин С-38 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 247, белки-42, жиры-43, углев.-163, Витамин С-74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***29.08.2023 (Сад, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***27*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-91, белки-2, жиры-5, углев.-11 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***199*** | ***Каша рисовая молочная (жидкая)***  | Ккал.-249, белки-5, жиры-11, углев.-32, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***204*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-41, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-425, белки-10, жиры-20, углев.-53, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***52*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***61*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-10 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***185*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | Ккал.-133, 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* |  |  |
| ***139*** | ***Пюре картофельное*** | Ккал.-140, белки-3, жиры-5, углев.-20, Витамин С-24 |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***177*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-73, углев.-18 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***39*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-68, белки-3, углев.-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-591, белки-22, жиры-18, углев.-83, Витамин С-43 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***152*** | ***Ряженка*** | Ккал.-82, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***14*** | ***Печенье*** | Ккал.-58, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***208*** | ***Голубцы ленивые*** | Ккал.-271, белки-16, жиры-16, углев.-15, Витамин С-50 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* |  |  |
| ***211*** | ***Напиток из сока*** | Ккал.-85, белки-1, углев.-19, Витамин С-3 |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-75, белки-2, углев.-16 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-431, белки-19, жиры-16, углев.-50, Витамин С-53 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 611, белки-56, жиры-60, углев.-207, Витамин С-102 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |