|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***29.06.2023 (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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | | | | | Ккал.-257, белки-5, жиры-7, углев.-44 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-82, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-420, белки-8, жиры-13, углев.-67, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Груша свежая*** | | | | | Ккал.-14, углев.-3, Витамин С-1 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-14, углев.-3, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***32*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-23, жиры-2, углев.-1, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***81*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | | | | | Ккал.-165, белки-10, жиры-13, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***78*** | ***Каша перловая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-111, белки-3, жиры-3, углев.-19 | | | | | | |
|  | *крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***141*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-58, углев.-14 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-63, белки-2, углев.-12 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-489, белки-17, жиры-21, углев.-57, Витамин С-18 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***121*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-64, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-104, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***134*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-271, белки-11, жиры-15, углев.-23, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-8 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-352, белки-13, жиры-15, углев.-41, Витамин С-26 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 379, белки-43, жиры-53, углев.-180, Витамин С-47 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***29.06.2023 (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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***174*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | | | | | Ккал.-292, белки-6, жиры-7, углев.-50, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***183*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-98, белки-3, жиры-2, углев.-17, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-474, белки-11, жиры-13, углев.-77, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***41*** | ***Груша свежая*** | | | | | Ккал.-19, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-19, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***48*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-10 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***181*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | Ккал.-84, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***101*** | ***Птица тушеная в соусе (филе) (гуляш)*** | | | | | Ккал.-206, белки-12, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *куриные грудки филе, сметана 15%, мука пшеничная, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***108*** | ***Каша перловая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-153, белки-4, жиры-4, углев.-26 | | | | | | |
|  | *крупа перловая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***169*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-70, углев.-17 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***46*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-80, белки-3, жиры-1, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-627, белки-23, жиры-27, углев.-73, Витамин С-23 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***140*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-74, белки-4, жиры-3, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***15*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-134, белки-5, жиры-5, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-5, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***178*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-360, белки-14, жиры-20, углев.-31, Витамин С-32 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* | | | | | | | | | |  |  |
| ***202*** | ***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.-476, белки-16, жиры-20, углев.-56, Витамин С-35 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 730, белки-55, жиры-65, углев.-226, Витамин С-63 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |