|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***03.07.2023 (Ясли, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***147*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-164, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***148*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-79, белки-2, жиры-2, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-327, белки-10, жиры-13, углев.-43, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***37*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-35, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***158*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-62, белки-2, жиры-3, углев.-5, Витамин С-18 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***59*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | Ккал.-137, белки-6, жиры-9, углев.-9, Витамин С-1 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***102*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-143, белки-4, жиры-3, углев.-26 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***156*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-64, углев.-16 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-50, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-491, белки-15, жиры-17, углев.-70, Витамин С-23 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***126*** | ***Кефир*** | Ккал.-67, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Пряник*** | Ккал.-37, белки-1, углев.-8 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-104, белки-5, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***180*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-219, белки-9, жиры-12, углев.-19, Витамин С-21 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***158*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-33, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-301, белки-11, жиры-12, углев.-37, Витамин С-23 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 248, белки-41, жиры-45, углев.-168, Витамин С-55 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***03.07.2023 (Сад, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***166*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-185, белки-6, жиры-8, углев.-22, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***178*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-95, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-368, белки-11, жиры-14, углев.-48, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***56*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-53, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-6 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***192*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-75, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-22 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***81*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | Ккал.-189, белки-9, жиры-12, углев.-12, Витамин С-2 |
|  | *говядина 1 кат., соус сметанный, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, лук репчатый, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***113*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-158, белки-4, жиры-3, углев.-28 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***187*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-77, углев.-19 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***37*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-64, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-616, белки-19, жиры-22, углев.-84, Витамин С-30 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***145*** | ***Кефир*** | Ккал.-77, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***35*** | ***Пряник*** | Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-205, белки-6, жиры-6, углев.-32, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***220*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-268, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-26 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***203*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-43, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-75, белки-2, углев.-16 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-386, белки-13, жиры-14, углев.-49, Витамин С-29 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 600, белки-49, жиры-56, углев.-218, Витамин С-68 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |