|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***30.06.2023 (Ясли, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***7*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-25, белки-2, жиры-2 |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***149*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-165, белки-5, жиры-6, углев.-22, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», 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.-304, белки-9, жиры-12, углев.-40, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***83*** | ***Апельсины*** | Ккал.-36, белки-1, углев.-7, Витамин С-50 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-36, белки-1, углев.-7, Витамин С-50 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***30*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***145*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-107, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-4 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***61*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-97, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***111*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-119, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***22*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-6, углев.-1 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***155*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-64, углев.-16 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-63, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-489, белки-18, жиры-14, углев.-71, Витамин С-30 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***124*** | ***Ряженка*** | Ккал.-67, белки-4, жиры-3, углев.-5 |
| ***75*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углев.-49 |
|  | *мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-316, белки-9, жиры-7, углев.-54 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***185*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-160, белки-10, жиры-9, углев.-10, Витамин С-73 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***199*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-136, белки-1, углев.-29, Витамин С-199 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-343, белки-13, жиры-9, углев.-49, Витамин С-272 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 488, белки-50, жиры-42, углев.-221, Витамин С-353 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***30.06.2023 (Сад, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***11*** | ***Сыр ( порциями)*** | Ккал.-40, белки-3, жиры-3 |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***168*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-186, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***203*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-354, белки-11, жиры-14, углев.-45, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***83*** | ***Апельсины*** | Ккал.-36, белки-1, углев.-7, Витамин С-50 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-36, белки-1, углев.-7, Витамин С-50 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***49*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-54, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***173*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-128, белки-5, жиры-4, углев.-17, Витамин С-5 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***81*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-129, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-161, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***33*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-10, углев.-2 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***186*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-77, углев.-19 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***45*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-78, белки-3, жиры-1, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-637, белки-24, жиры-20, углев.-92, Витамин С-42 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***144*** | ***Ряженка*** | Ккал.-78, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***75*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-249, белки-5, жиры-4, углев.-49 |
|  | *мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-327, белки-9, жиры-8, углев.-55 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***212*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-184, белки-12, жиры-10, углев.-12, Витамин С-83 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***199*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-136, белки-1, углев.-29, Витамин С-199 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-391, белки-15, жиры-10, углев.-56, Витамин С-282 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 745, белки-60, жиры-52, углев.-255, Витамин С-376 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |