|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***30.01.2023 (Ясли, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***150*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-328, белки-9, жиры-13, углев.-43, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***98*** | ***Сок фруктовый*** | Ккал.-45, углев.-10, Витамин С-2 |
| ***34*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-61, углев.-13, Витамин С-4 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***40*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***150*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-59, белки-2, жиры-3, углев.-5, Витамин С-17 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***40/20*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | Ккал.-140, 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* |  |  |
| ***99*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-139, белки-4, жиры-3, углев.-25 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-41, углев.-10, Витамин С-20 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-474, белки-15, жиры-17, углев.-64, Витамин С-42 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***141*** | ***Кефир*** | Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Пряник*** | Ккал.-37, белки-1, углев.-8 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-112, белки-5, жиры-4, углев.-14, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***178*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-217, 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* |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-296, белки-11, жиры-12, углев.-37, Витамин С-23 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 271, белки-40, жиры-46, углев.-171, Витамин С-73 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***30.01.2023 (Сад, 1пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***170*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***180*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-369, белки-11, жиры-14, углев.-49, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***98*** | ***Сок фруктовый*** | Ккал.-45, углев.-10, Витамин С-2 |
| ***49*** | ***Груша свежая*** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-68, углев.-15, Витамин С-4 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***60*** | ***Салат из свеклы***  | Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7 |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***180*** | ***Щи из свежей капусты с мясом со сметаной*** | Ккал.-70, белки-3, жиры-4, углев.-6, Витамин С-20 |
|  | *капуста белокачанная, картофель, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***50/30*** | ***Тефтели мясные в соусе сметанном*** | Ккал.-186, 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* |  |  |
| ***109*** | ***Макаронные изделия отварные с маслом*** | Ккал.-153, белки-4, жиры-3, углев.-27 |
|  | *макаронные изделия, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***180*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-588, белки-20, жиры-23, углев.-77, Витамин С-53 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***163*** | ***Кефир*** | Ккал.-86, белки-5, жиры-4, углев.-7, Витамин С-1 |
| ***35*** | ***Пряник*** | Ккал.-128, белки-2, жиры-2, углев.-26 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-214, белки-7, жиры-6, углев.-33, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***216*** | ***Птица тушеная в соусе с овощами*** | Ккал.-263, белки-11, жиры-14, углев.-23, Витамин С-25 |
|  | *картофель, куриные грудки филе, лук репчатый, морковь, сметана 15%, горошек зеленый консерв., масло растительное, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-376, белки-13, жиры-14, углев.-48, Витамин С-28 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 615, белки-51, жиры-57, углев.-222, Витамин С-89 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |