|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***31.08.2023 (Ясли, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***22*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-74, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***154*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | Ккал.-186, белки-6, жиры-7, углев.-24, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***157*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-33, углев.-8, Витамин С-2 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-293, белки-7, жиры-11, углев.-41, Витамин С-4 |
| ***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 бобовыми (фасоль) со сметаной*** | Ккал.-63, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7 |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***162*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным***  | Ккал.-184, белки-9, жиры-10, углев.-14, Витамин С-48 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* |  |  |
| ***149*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-61, углев.-15 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-54, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-389, белки-13, жиры-15, углев.-46, Витамин С-61 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***133*** | ***Кефир*** | Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***9*** | ***Сухарик*** | Ккал.-36, белки-1, жиры-1, углев.-6 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-106, белки-5, жиры-4, углев.-11, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***128*** | ***Запеканка из творога*** | Ккал.-323, белки-26, жиры-15, углев.-20, Витамин С-1 |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***36*** | ***Соус молочный сладкий*** | Ккал.-39, белки-1, жиры-2, углев.-5 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* |  |  |
| ***198*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-135, белки-1, углев.-29, Витамин С-198 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-542, белки-29, жиры-17, углев.-63, Витамин С-199 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 354, белки-54, жиры-47, углев.-166, Витамин С-270 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***31.08.2023 (Сад, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***176*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | Ккал.-213, белки-7, жиры-8, углев.-27, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***214*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | Ккал.-45, углев.-11, Витамин С-3 |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-336, белки-8, жиры-12, углев.-47, Витамин С-5 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***52*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***62*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-10 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***185*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | Ккал.-75, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-9 |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***230*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным***  | Ккал.-262, белки-13, жиры-14, углев.-21, Витамин С-68 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* |  |  |
| ***179*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-74, углев.-18 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-522, белки-20, жиры-21, углев.-61, Витамин С-87 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***153*** | ***Кефир*** | Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***14*** | ***Сухарик*** | Ккал.-56, белки-1, жиры-2, углев.-9 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-137, белки-5, жиры-6, углев.-15, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***162*** | ***Запеканка из творога*** | Ккал.-408, белки-33, жиры-19, углев.-26, Витамин С-1 |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* |  |  |
| ***46*** | ***Соус молочный сладкий*** | Ккал.-50, белки-1, жиры-2, углев.-6 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* |  |  |
| ***198*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-135, белки-1, углев.-29, Витамин С-198 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-661, белки-37, жиры-21, углев.-75, Витамин С-199 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 680, белки-70, жиры-60, углев.-203, Витамин С-297 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |