|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***08.06.2023 (Ясли, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***156*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | | | | | Ккал.-189, белки-6, жиры-7, углев.-24, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-305, белки-8, жиры-11, углев.-42, Витамин С-4 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***42*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-30, жиры-2, углев.-2, Витамин С-9 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-61, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***168*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-191, белки-10, жиры-10, углев.-15, Витамин С-50 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-62, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***36*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-63, белки-2, углев.-12 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-407, белки-14, жиры-15, углев.-50, Витамин С-66 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***119*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-63, белки-3, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-103, белки-4, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***164*** | ***Пудинг из творога с бананом*** | | | | | Ккал.-382, белки-28, жиры-17, углев.-27, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***35*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***202*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-138, белки-1, углев.-30, Витамин С-202 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-605, белки-32, жиры-19, углев.-72, Витамин С-207 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 445, белки-58, жиры-49, углев.-181, Витамин С-283 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***08.06.2023 (Сад, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***172*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | | | | | Ккал.-208, белки-7, жиры-8, углев.-27, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-338, белки-9, жиры-12, углев.-47, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***62*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-44, белки-1, жиры-3, углев.-3, Витамин С-13 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-73, белки-3, жиры-4, углев.-7, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***226*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-257, белки-13, жиры-14, углев.-20, Витамин С-67 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-74, углев.-18 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***46*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-80, белки-3, жиры-1, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-528, белки-20, жиры-22, углев.-63, Витамин С-88 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***137*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-73, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***14*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-56, белки-1, жиры-2, углев.-9 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-129, белки-5, жиры-5, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***192*** | ***Пудинг из творога с бананом*** | | | | | Ккал.-447, белки-33, жиры-20, углев.-31, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***45*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***202*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-138, белки-1, углев.-30, Витамин С-202 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-701, белки-37, жиры-22, углев.-81, Витамин С-208 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 721, белки-71, жиры-61, углев.-210, Витамин С-307 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |