|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***09.06.2023 (Ясли, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***155*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | | | | | Ккал.-177, белки-6, жиры-6, углев.-26, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***157*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-84, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-335, белки-9, жиры-12, углев.-49, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Апельсины*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***39*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-25, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***163*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | | | | | Ккал.-69, белки-3, жиры-3, углев.-7, Витамин С-14 | | | | | | |
|  | *свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***156*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-233, белки-10, жиры-12, углев.-22, Витамин С-27 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | | | | | Ккал.-63, углев.-15 | | | | | | |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-50, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-440, белки-15, жиры-17, углев.-55, Витамин С-47 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***158*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-85, белки-5, жиры-4, углев.-7 | | | | | | |
| ***10*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-126, белки-6, жиры-5, углев.-14 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***39*** | ***Салат из свежих огурцов с реп.луком*** | | | | | Ккал.-26, жиры-2, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-162, белки-15, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***193*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-78, белки-1, углев.-17, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***19*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-45, белки-1, углев.-9 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-311, белки-17, жиры-12, углев.-30, Витамин С-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 246, белки-48, жиры-46, углев.-154, Витамин С-105 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***09.06.2023 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***175*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | | | | | Ккал.-200, белки-6, жиры-6, углев.-29, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***189*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-101, белки-3, жиры-2, углев.-17, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-379, белки-10, жиры-12, углев.-55, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Апельсины*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-39, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-9 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***189*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | | | | | Ккал.-81, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-16 | | | | | | |
|  | *свекла, картофель, капуста белокачанная, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***179*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-268, белки-11, жиры-14, углев.-25, Витамин С-31 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из чернослива и изюма*** | | | | | Ккал.-76, углев.-18 | | | | | | |
|  | *сахар песок, слива сушеная (чернослив), виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***37*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-64, белки-2, углев.-12 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-528, белки-17, жиры-21, углев.-65, Витамин С-56 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***182*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-98, белки-5, жиры-5, углев.-8, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***16*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-66, белки-1, жиры-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-164, белки-6, жиры-7, углев.-19, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***61*** | ***Салат из свежих огурцов с реп.луком*** | | | | | Ккал.-41, жиры-4, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***162*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-171, белки-16, жиры-10, углев.-4, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***193*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-78, белки-1, углев.-17, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***28*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-66, белки-2, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-356, белки-19, жиры-14, углев.-35, Витамин С-8 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 461, белки-53, жиры-54, углев.-180, Витамин С-116 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |