|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***01.03.2024 (Ясли, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***8*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-29, белки-2, жиры-2 | | | | | | |
| ***150*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | | | | | Ккал.-166, белки-5, жиры-6, углев.-22, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-306, белки-8, жиры-12, углев.-38, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-111, 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)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | | | | | Ккал.-96, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Картофель отварной*** | | | | | Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22 | | | | | | |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Соус сметанный*** | | | | | Ккал.-6, углев.-1 | | | | | | |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-62, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-483, белки-18, жиры-14, углев.-69, Витамин С-30 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***130*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***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.-318, белки-9, жиры-7, углев.-54, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | | | | | Ккал.-156, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-340, белки-13, жиры-8, углев.-50, Витамин С-271 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 472, белки-48, жиры-41, углев.-216, Витамин С-308 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***01.03.2024 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***12*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-44, белки-3, жиры-4 | | | | | | |
| ***170*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | | | | | Ккал.-188, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-356, белки-11, жиры-15, углев.-45, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***50*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-56, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-133, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | | | | | Ккал.-128, белки-11, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Картофель отварной*** | | | | | Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30 | | | | | | |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Соус сметанный*** | | | | | Ккал.-9, углев.-2 | | | | | | |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-74, углев.-18 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-633, белки-23, жиры-20, углев.-91, Витамин С-42 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***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.-329, белки-9, жиры-8, углев.-55, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***210*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | | | | | Ккал.-182, белки-11, жиры-10, углев.-12, Витамин С-83 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-200 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-390, белки-14, жиры-10, углев.-57, Витамин С-283 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 733, белки-57, жиры-53, углев.-253, Витамин С-333 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |