|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***17.03.2023 (Ясли, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***8*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-29, белки-2, жиры-2 | | | | | | |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***148*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | | | | | Ккал.-169, белки-5, жиры-5, углев.-25, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***148*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-79, белки-2, жиры-2, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-358, белки-10, жиры-13, углев.-47, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-31, белки-1, жиры-1, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | | | | | Ккал.-64, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-13 | | | | | | |
|  | *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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-223, белки-9, жиры-11, углев.-21, Витамин С-26 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, чеснок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-62, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***34*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-59, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-439, белки-14, жиры-15, углев.-57, Витамин С-41 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***126*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-68, белки-4, жиры-3, углев.-5 | | | | | | |
| ***10*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***39*** | ***Салат из консервированных огурцов с луком*** | | | | | Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-158, белки-15, жиры-9, углев.-4, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, яйцо столовое, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***204*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-82, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-306, белки-18, жиры-10, углев.-33, Витамин С-8 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 237, белки-47, жиры-42, углев.-154, Витамин С-56 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***17.03.2023 (Сад, 1пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***12*** | ***Сыр ( порциями)*** | | | | | Ккал.-44, белки-3, жиры-4 | | | | | | |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***167*** | ***Каша вязкая молочная "Дружба"*** | | | | | Ккал.-191, белки-6, жиры-6, углев.-28, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***178*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-95, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-414, белки-14, жиры-16, углев.-54, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови*** | | | | | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *морковь, сахар песок, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***179*** | ***Борщ с капустой и картофелем.сметаной*** | | | | | Ккал.-76, белки-3, жиры-4, углев.-8, Витамин С-15 | | | | | | |
|  | *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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***178*** | ***Жаркое по -домашнему*** | | | | | Ккал.-266, 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 смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-74, углев.-18 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-77, белки-3, жиры-1, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-540, белки-18, жиры-21, углев.-72, Витамин С-49 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***145*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-78, белки-4, жиры-4, углев.-6 | | | | | | |
| ***15*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***57*** | ***Салат из консервированных огурцов с луком*** | | | | | Ккал.-27, жиры-2, углев.-2, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***159*** | ***Рыба запеченная в омлете*** | | | | | Ккал.-168, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***204*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-82, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-345, белки-19, жиры-12, углев.-38, Витамин С-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 464, белки-56, жиры-55, углев.-185, Витамин С-67 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |