|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***23.03.2023 (Ясли, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | | | | | Ккал.-252, белки-5, жиры-6, углев.-43 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-80, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-413, белки-8, жиры-12, углев.-66, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***64*** | ***Мандарины*** | | | | | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***36*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-25, жиры-2, углев.-2, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | Ккал.-69, белки-2, жиры-3, углев.-8, Витамин С-9 | | | | | | |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***102*** | ***Птица тушеная в соусе ( тушка)*** | | | | | Ккал.-174, белки-12, жиры-13, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***81*** | ***Рис отварной*** | | | | | Ккал.-120, белки-2, жиры-3, углев.-22 | | | | | | |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-62, углев.-15 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***35*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-61, белки-2, углев.-12 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-511, белки-18, жиры-21, углев.-62, Витамин С-18 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***131*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-109, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***35*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***133*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-269, белки-11, жиры-15, углев.-23, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-350, белки-13, жиры-15, углев.-40, Витамин С-26 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 407, белки-45, жиры-52, углев.-185, Витамин С-70 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***23.03.2023 (Сад, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | | | | | Ккал.-286, белки-6, жиры-7, углев.-49, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Кофейный напиток с молоком*** | | | | | Ккал.-96, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-466, белки-11, жиры-13, углев.-75, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***64*** | ***Мандарины*** | | | | | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***54*** | ***Салат из свежих помидоров с луком репчатым*** | | | | | Ккал.-38, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-11 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | | | | | Ккал.-83, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11 | | | | | | |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***127*** | ***Птица тушеная в соусе ( тушка)*** | | | | | Ккал.-217, белки-15, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***111*** | ***Рис отварной*** | | | | | Ккал.-165, белки-3, жиры-4, углев.-30 | | | | | | |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из кураги и изюма*** | | | | | Ккал.-75, углев.-18 | | | | | | |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-77, белки-3, жиры-1, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-655, белки-25, жиры-28, углев.-78, Витамин С-24 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***15*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-140, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***47*** | ***Огурец свежий порциями*** | | | | | Ккал.-5, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***178*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-360, белки-14, жиры-20, углев.-31, Витамин С-32 | | | | | | |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-476, белки-16, жиры-20, углев.-56, Витамин С-35 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 761, белки-58, жиры-67, углев.-230, Витамин С-86 | | | | | | |