|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***24.03.2023 (Ясли, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***151*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-167, белки-6, жиры-6, углев.-22, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***151*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-8 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-310, белки-10, жиры-12, углев.-40, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Мандарины*** | Ккал.-20, углев.-4, Витамин С-20 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-20, углев.-4, Витамин С-20 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***30*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***146*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-108, 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)* |  |  |
| ***51*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-81, белки-7, жиры-4, углев.-5, 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* |  |  |
| ***22*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-6, углев.-1 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***139*** | ***Кисель из замороженных ягод*** | Ккал.-57, углев.-14, Витамин С-19 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок, крахмал* |  |  |
| ***34*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-59, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-462, белки-16, жиры-14, углев.-67, Витамин С-49 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***127*** | ***Ряженка*** | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5 |
| ***77*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-255, белки-5, жиры-4, углев.-51 |
|  | *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.-324, белки-9, жиры-7, углев.-56 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***179*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-155, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-70 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***199*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-136, белки-1, углев.-29, Витамин С-199 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-338, белки-13, жиры-8, углев.-49, Витамин С-269 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 454, белки-48, жиры-41, углев.-216, Витамин С-340 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***24.03.2023 (Сад, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 |
| ***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 вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-191, белки-6, жиры-7, углев.-26, 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.-363, белки-11, жиры-15, углев.-46, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Мандарины*** | Ккал.-20, углев.-4, Витамин С-20 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-20, углев.-4, Витамин С-20 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***49*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-54, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***174*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-129, белки-5, жиры-4, углев.-17, Витамин С-5 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***68*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-109, белки-10, жиры-5, углев.-7, Витамин С-2 |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***149*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-159, белки-3, жиры-6, углев.-24, Витамин С-30 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***34*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-10, углев.-2 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***179*** | ***Кисель из замороженных ягод*** | Ккал.-74, углев.-18, Витамин С-24 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок, крахмал* |  |  |
| ***43*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-75, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-610, белки-22, жиры-19, углев.-88, Витамин С-66 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***146*** | ***Ряженка*** | Ккал.-79, белки-4, жиры-4, углев.-6 |
| ***77*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-255, белки-5, жиры-4, углев.-51 |
|  | *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.-334, белки-9, жиры-8, углев.-57 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***208*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-180, белки-11, жиры-10, углев.-11, Витамин С-82 |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***199*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | Ккал.-136, белки-1, углев.-29, Витамин С-199 |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-387, белки-14, жиры-10, углев.-55, Витамин С-281 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 714, белки-56, жиры-52, углев.-250, Витамин С-369 |