|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***10.03.2023 (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 |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***147*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-163, белки-5, жиры-6, углев.-22, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***152*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-8 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-303, белки-8, жиры-12, углев.-39, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***55*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-53, белки-1, углев.-12, Витамин С-6 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-53, белки-1, углев.-12, Витамин С-6 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***30*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-33, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***159*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-118, белки-5, жиры-4, углев.-16, Витамин С-5 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***59*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-94, белки-8, 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* |  |  |
| ***109*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-117, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***24*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-7, углев.-1 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***142*** | ***Кисель из замороженных ягод*** | Ккал.-59, углев.-14, Витамин С-19 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок, крахмал* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-484, белки-18, жиры-14, углев.-69, Витамин С-50 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***139*** | ***Ряженка*** | Ккал.-75, белки-4, жиры-3, углев.-6 |
| ***74*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-246, 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.-321, белки-9, жиры-7, углев.-55 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***178*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | Ккал.-154, 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* |  |  |
| ***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.-338, белки-13, жиры-8, углев.-50, Витамин С-270 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 499, белки-49, жиры-41, углев.-225, Витамин С-327 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***10.03.2023 (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 |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***166*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | Ккал.-184, белки-6, жиры-7, углев.-25, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***202*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-352, белки-11, жиры-15, углев.-45, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***62*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-60, белки-1, углев.-13, Витамин С-6 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-60, белки-1, углев.-13, Витамин С-6 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***48*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-53, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***190*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | Ккал.-141, белки-6, жиры-5, углев.-19, Витамин С-5 |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***78*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | Ккал.-125, белки-11, жиры-5, 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* |  |  |
| ***149*** | ***Картофель отварной*** | Ккал.-159, белки-3, жиры-6, углев.-24, Витамин С-30 |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***36*** | ***Соус сметанный*** | Ккал.-10, углев.-2 |
|  | *сметана 15%, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***183*** | ***Кисель из замороженных ягод*** | Ккал.-75, углев.-18, Витамин С-24 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок, крахмал* |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-634, белки-24, жиры-19, углев.-91, Витамин С-66 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***160*** | ***Ряженка*** | Ккал.-86, белки-5, жиры-4, углев.-7 |
| ***74*** | ***Ватрушка с повидлом*** | Ккал.-246, 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.-332, белки-10, жиры-8, углев.-56 |
| ***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* |  |  |
| ***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.-388, белки-14, жиры-10, углев.-56, Витамин С-282 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 766, белки-60, жиры-52, углев.-261, Витамин С-356 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |