|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***12.03.2024 (Ясли, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 вязкая молочная геркулесовая*** | | | | | Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», 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.-278, белки-7, жиры-11, углев.-36, 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 соленых огурцов с луком*** | | | | | Ккал.-19, жиры-1, углев.-1, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | | | | | Ккал.-78, белки-4, жиры-3, углев.-9, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***70/5*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | | | | | Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***100*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-529, белки-20, жиры-21, углев.-64, Витамин С-26 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***130*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-70, белки-4, жиры-3, углев.-5 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сушка*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-104, белки-5, жиры-3, углев.-12 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из моркови и яблок*** | | | | | Ккал.-50, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углев.-17, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***15*** | ***Молоко сгущеное*** | | | | | Ккал.-74, белки-2, жиры-2, углев.-12 | | | | | | |
| ***150*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-32, углев.-8, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-480, белки-27, жиры-18, углев.-52, Витамин С-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 416, белки-59, жиры-53, углев.-169, Витамин С-40 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***12.03.2024 (Сад, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 вязкая молочная геркулесовая*** | | | | | Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», 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.-313, белки-8, жиры-12, углев.-43, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из соленых огурцов с луком*** | | | | | Ккал.-28, белки-1, жиры-2, углев.-2, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | | | | | Ккал.-93, белки-5, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80/5*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | | | | | Ккал.-241, белки-14, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***140*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, 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.-650, белки-26, жиры-25, углев.-80, Витамин С-35 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-81, белки-4, жиры-4, углев.-6 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сушка*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-115, белки-5, жиры-4, углев.-13 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***100*** | ***Салат из моркови и яблок*** | | | | | Ккал.-84, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***140*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-353, белки-28, жиры-16, углев.-22, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Молоко сгущеное*** | | | | | Ккал.-98, белки-2, жиры-3, углев.-17 | | | | | | |
| ***200*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-648, белки-33, жиры-24, углев.-72, Витамин С-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 751, белки-72, жиры-65, углев.-213, Витамин С-53 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |