|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***14.02.2023 (Ясли, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Каша вязкая молочная рисовая*** | | | | | Ккал.-224, белки-5, жиры-8, углев.-33, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, 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.-364, белки-8, жиры-14, углев.-49, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Банан свежий порц.*** | | | | | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***41*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-27, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | | | | | Ккал.-108, белки-2, жиры-3, углев.-18, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***61*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | | | | | Ккал.-102, белки-9, жиры-5, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***101*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-102, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-18 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, 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.-462, белки-15, жиры-14, углев.-67, Витамин С-31 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***132*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-71, белки-4, жиры-3, углев.-6 | | | | | | |
| ***10*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-41, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-112, белки-5, жиры-4, углев.-13 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***144*** | ***Голубцы ленивые*** | | | | | Ккал.-187, белки-11, жиры-11, углев.-10, Витамин С-35 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-314, белки-14, жиры-11, углев.-38, Витамин С-38 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 294, белки-43, жиры-43, углев.-176, Витамин С-74 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***14.02.2023 (Сад, 1вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Каша вязкая молочная рисовая*** | | | | | Ккал.-299, белки-6, жиры-11, углев.-43, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа рисовая, 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.-467, белки-11, жиры-19, углев.-63, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***50*** | ***Банан свежий порц.*** | | | | | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***61*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-10 | | | | | | |
|  | *томаты (грунтовые), огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с клецками (птица тушка)*** | | | | | Ккал.-130, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *картофель, цыпленок (тушка), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, мука пшеничная, морковь, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***81*** | ***Биточки рыбные (треска) запеченые*** | | | | | Ккал.-135, белки-12, жиры-6, углев.-8, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***141*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-142, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, 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.-599, белки-22, жиры-19, углев.-85, Витамин С-43 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***152*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-82, белки-4, жиры-4, углев.-6 | | | | | | |
| ***15*** | ***Печенье*** | | | | | Ккал.-62, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-144, белки-5, жиры-6, углев.-16 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Голубцы ленивые*** | | | | | Ккал.-260, белки-15, жиры-16, углев.-14, Витамин С-48 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус сметанный с томатом, лук репчатый, крупа рисовая, масло растительное, соль пищевая, яйцо столовое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***200*** | ***Напиток из сока*** | | | | | Ккал.-80, белки-1, углев.-18, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сок фруктовый, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-408, белки-18, жиры-16, углев.-46, Витамин С-51 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 666, белки-57, жиры-60, углев.-221, Витамин С-100 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |