|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***15.03.2023 (Ясли, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 манная*** | Ккал.-162, белки-5, жиры-7, углев.-20, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Какао с молоком*** | Ккал.-87, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-330, белки-9, жиры-14, углев.-42, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***103*** | ***Сок фруктовый*** | Ккал.-47, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-72, белки-1, углев.-15, Витамин С-7 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***29*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-32, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный с мясными фрикадельками*** | Ккал.-75, белки-4, жиры-4, углев.-5, Витамин С-7 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое* |  |  |
| ***80*** | ***Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным*** | Ккал.-169, белки-8, жиры-12, углев.-7, Витамин С-1 |
|  | *куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая* |  |  |
| ***81*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  | Ккал.-113, белки-4, жиры-3, углев.-17 |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***150*** | ***Компот из свежих фруктов*** | Ккал.-57, углев.-14, Витамин С-3 |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-503, белки-19, жиры-21, углев.-57, Витамин С-14 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***113*** | ***Кефир*** | Ккал.-60, белки-3, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***75*** | ***Ватрушка с творогом*** | Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33 |
|  | *мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-279, белки-14, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***180*** | ***Рагу овощное*** | Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37 |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***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.-214, белки-5, жиры-4, углев.-38, Витамин С-37 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 398, белки-48, жиры-47, углев.-190, Витамин С-61 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***15.03.2023 (Сад, 1ср)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***169*** | ***Каша жидкая молочная манная*** | Ккал.-182, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа манная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***179*** | ***Какао с молоком*** | Ккал.-104, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-370, белки-12, жиры-15, углев.-48, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие***  | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 |
| ***103*** | ***Сок фруктовый*** | Ккал.-47, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-72, белки-1, углев.-15, Витамин С-7 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***48*** | ***Икра овощная*** | Ккал.-53, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5 |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный с мясными фрикадельками*** | Ккал.-90, белки-5, жиры-5, углев.-6, Витамин С-9 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), яйцо столовое* |  |  |
| ***106*** | ***Котлета рубленая из птицы запеченая с соусом молочным*** | Ккал.-223, белки-10, жиры-16, углев.-9, Витамин С-1 |
|  | *куриные грудки филе, соус молочный ( для запекания), молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло растительное, сыр твердый, соль пищевая* |  |  |
| ***111*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  | Ккал.-155, белки-5, жиры-5, углев.-23 |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***180*** | ***Компот из свежих фруктов*** | Ккал.-69, углев.-16, Витамин С-4 |
|  | *груша, яблоки, сахар песок* |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-661, белки-24, жиры-29, углев.-74, Витамин С-19 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***130*** | ***Кефир*** | Ккал.-69, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***75*** | ***Ватрушка с творогом*** | Ккал.-219, белки-11, жиры-5, углев.-33 |
|  | *мука пшеничная, творог 5% -9%, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, масло растительное, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-288, белки-15, жиры-8, углев.-38, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***211*** | ***Рагу овощное*** | Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44 |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая* |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-269, белки-6, жиры-5, углев.-48, Витамин С-44 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 660, белки-58, жиры-57, углев.-223, Витамин С-74 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |