|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***02.03.2023 (Ясли, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***155*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | | | | | Ккал.-187, белки-6, жиры-7, углев.-24, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***145*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-31, углев.-7, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-299, белки-7, жиры-11, углев.-40, Витамин С-4 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***32*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-21, жиры-2, углев.-1, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-60, белки-2, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***161*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-183, белки-9, жиры-10, углев.-14, Витамин С-48 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***148*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-61, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-382, белки-13, жиры-15, углев.-47, Витамин С-60 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***139*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-74, белки-4, жиры-3, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-114, белки-5, жиры-4, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***142*** | ***Пудинг из творога с бананом*** | | | | | Ккал.-330, белки-24, жиры-15, углев.-23, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***35*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-5 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***201*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-201 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-552, белки-28, жиры-17, углев.-68, Витамин С-205 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 372, белки-53, жиры-47, углев.-173, Витамин С-275 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***02.03.2023 (Сад, 1чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***171*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | | | | | Ккал.-207, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***201*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-42, углев.-10, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-333, белки-9, жиры-12, углев.-46, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***53*** | ***Яблоки свежие*** | | | | | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-25, углев.-5, Витамин С-5 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***48*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-31, жиры-2, углев.-1, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***169*** | ***Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной*** | | | | | Ккал.-68, белки-2, жиры-4, углев.-6, Витамин С-8 | | | | | | |
|  | *картофель, фасоль стручковая. консервы, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, масло растительное, зелень свежая ( укроп , петрушка), лук зеленый (перо), соль пищевая, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***225*** | ***Запеканка капустная с мясом с соусом молочным*** | | | | | Ккал.-256, белки-13, жиры-13, углев.-20, Витамин С-67 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, крупа манная, морковь, яйцо столовое, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***177*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-73, углев.-18 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***41*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-71, белки-3, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-499, белки-18, жиры-19, углев.-59, Витамин С-83 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***161*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-85, белки-5, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***15*** | ***Сухарик*** | | | | | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-145, белки-6, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***161*** | ***Пудинг из творога с бананом*** | | | | | Ккал.-375, белки-27, жиры-17, углев.-26, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, банан, крупа манная, сахар песок, яйцо столовое, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***45*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-48, белки-1, жиры-2, углев.-6 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***201*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-201 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-631, белки-31, жиры-19, углев.-77, Витамин С-206 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 633, белки-64, жиры-56, углев.-203, Витамин С-300 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |