|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***21.08.2023 (Ясли, 2пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***28*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-95, белки-2, жиры-5, углев.-11 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***150*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | Ккал.-170, белки-5, жиры-7, углев.-22, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***153*** | ***Какао с молоком*** | Ккал.-89, белки-3, жиры-3, углев.-13, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-354, белки-10, жиры-15, углев.-46, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***80*** | ***Апельсины*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***38*** | ***Салат из свеклы с черносливом*** | Ккал.-41, белки-1, жиры-2, углев.-5, Витамин С-3 |
|  | *свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное* |  |  |
| ***142*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | Ккал.-53, белки-4, жиры-2, углев.-5, Витамин С-7 |
|  | *картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***61*** | ***Биточки рубленные из птицы (паровые)*** | Ккал.-160, белки-10, жиры-11, углев.-6, Витамин С-1 |
|  | *куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***15*** | ***Соус молочный (для подачи к блюду)*** | Ккал.-17, белки-1, жиры-1, углев.-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок* |  |  |
| ***79*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  | Ккал.-110, белки-4, жиры-3, углев.-16 |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***148*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-40, углев.-10, Витамин С-20 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***37*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-64, белки-2, углев.-12 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-485, белки-22, жиры-19, углев.-55, Витамин С-31 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***182*** | ***Кефир*** | Ккал.-96, белки-5, жиры-5, углев.-7, Витамин С-1 |
| ***49*** | ***Булочка домашняя с сахаром*** | Ккал.-187, белки-4, жиры-5, углев.-31 |
|  | *мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-283, белки-9, жиры-10, углев.-38, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***178*** | ***Рагу овощное (1-й вар.) с мясом*** | Ккал.-197, белки-8, жиры-11, углев.-17, Витамин С-28 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***147*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-29, углев.-7 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***21*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-49, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-275, белки-10, жиры-11, углев.-34, Витамин С-28 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 431, белки-52, жиры-55, углев.-179, Витамин С-110 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***21.08.2023 (Сад, 2пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***29*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-98, белки-2, жиры-5, углев.-11 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***170*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | Ккал.-192, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***183*** | ***Какао с молоком*** | Ккал.-106, белки-4, жиры-3, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-396, белки-12, жиры-16, углев.-52, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***80*** | ***Апельсины*** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-34, белки-1, углев.-6, Витамин С-48 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***57*** | ***Салат из свеклы с черносливом*** | Ккал.-61, белки-1, жиры-3, углев.-8, Витамин С-5 |
|  | *свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное* |  |  |
| ***170*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | Ккал.-63, белки-5, жиры-2, углев.-6, Витамин С-8 |
|  | *картофель, треска, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***80*** | ***Биточки рубленные из птицы (паровые)*** | Ккал.-209, белки-13, жиры-14, углев.-8, Витамин С-1 |
|  | *куриные грудки филе, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***41*** | ***Соус молочный (для подачи к блюду)*** | Ккал.-47, белки-1, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок* |  |  |
| ***109*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  | Ккал.-152, белки-5, жиры-5, углев.-23 |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***190*** | ***Компот из ягод*** | Ккал.-52, углев.-13, Витамин С-25 |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* |  |  |
| ***47*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-82, белки-3, жиры-1, углев.-16 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-666, белки-28, жиры-28, углев.-78, Витамин С-40 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***210*** | ***Кефир*** | Ккал.-111, белки-6, жиры-5, углев.-8, Витамин С-1 |
| ***49*** | ***Булочка домашняя с сахаром*** | Ккал.-187, белки-4, жиры-5, углев.-31 |
|  | *мука пшеничная, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйцо столовое, дрожжи сухие, соль пищевая, масло растительное, ванилин* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-298, белки-10, жиры-10, углев.-39, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***207*** | ***Рагу овощное (1-й вар.) с мясом*** | Ккал.-229, белки-10, жиры-12, углев.-19, Витамин С-32 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, горошек зеленый консерв., сметана 15%, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, соль пищевая, чеснок, зелень свежая ( укроп , петрушка)* |  |  |
| ***198*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***31*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-73, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-342, белки-12, жиры-12, углев.-44, Витамин С-32 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 736, белки-63, жиры-66, углев.-219, Витамин С-124 |