|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***22.09.2023 (Ясли, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 | | | | | | |
| ***23*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-78, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | | | | | Ккал.-170, белки-6, жиры-6, углев.-23, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», 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.-307, белки-9, жиры-12, углев.-39, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-32, белки-1, жиры-2, углев.-3, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***148*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-109, белки-4, жиры-4, углев.-15, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | | | | | Ккал.-96, белки-9, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Картофель отварной*** | | | | | Ккал.-118, белки-2, жиры-4, углев.-18, Витамин С-22 | | | | | | |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Соус молочный (для подачи к блюду)*** | | | | | Ккал.-23, белки-1, жиры-1, углев.-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***153*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-63, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-497, белки-19, жиры-15, углев.-70, Витамин С-30 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***116*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-63, белки-3, жиры-3, углев.-5 | | | | | | |
| ***78*** | ***Ватрушка с повидлом*** | | | | | Ккал.-259, белки-5, жиры-4, углев.-51 | | | | | | |
|  | *мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-322, белки-8, жиры-7, углев.-56 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***181*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | | | | | Ккал.-157, белки-10, жиры-8, углев.-10, Витамин С-71 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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.-341, белки-13, жиры-8, углев.-50, Витамин С-272 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 492, белки-49, жиры-42, углев.-220, Витамин С-309 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***22.09.2023 (Сад, 2пт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 | | | | | | |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***174*** | ***Каша вязкая молочная пшеничная*** | | | | | Ккал.-193, белки-6, жиры-7, углев.-26, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа «артек», 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.-358, белки-10, жиры-15, углев.-45, 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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***48*** | ***Икра овощная*** | | | | | Ккал.-53, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *свекла, морковь, лук репчатый, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***176*** | ***Суп куриный (тушка) с макаронными изделиями*** | | | | | Ккал.-130, белки-5, жиры-4, углев.-18, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *макаронные изделия, картофель, бройлеры (цыплята) 1 кат., морковь, лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Котлета рыбная ( запеченная)*** | | | | | Ккал.-128, белки-11, жиры-6, углев.-8, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *треска, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, яйцо столовое, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Картофель отварной*** | | | | | Ккал.-160, белки-3, жиры-6, углев.-25, Витамин С-30 | | | | | | |
|  | *картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Соус молочный (для подачи к блюду)*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, жиры-2, углев.-3 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***183*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-75, углев.-18 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-650, белки-24, жиры-21, углев.-91, Витамин С-42 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***134*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-72, белки-4, жиры-3, углев.-6 | | | | | | |
| ***78*** | ***Ватрушка с повидлом*** | | | | | Ккал.-259, белки-5, жиры-4, углев.-51 | | | | | | |
|  | *мука пшеничная, повидло яблочное, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, яйцо столовое, сахар песок, масло растительное, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая, дрожжи сухие, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-331, белки-9, жиры-7, углев.-57 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***209*** | ***Капуста тушеная с мясом*** | | | | | Ккал.-181, белки-11, жиры-10, углев.-11, Витамин С-82 | | | | | | |
|  | *капуста белокачанная, говядина 1 кат., лук репчатый, томатная паста, масло растительное, морковь, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***201*** | ***Напиток из плодов шиповника*** | | | | | Ккал.-137, белки-1, углев.-30, Витамин С-201 | | | | | | |
|  | *шиповник сухой, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***29*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-68, белки-2, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-386, белки-14, жиры-10, углев.-55, Витамин С-283 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 750, белки-57, жиры-53, углев.-253, Витамин С-332 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |