|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***03.04.2023 (Ясли, 2пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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* |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***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.-341, белки-10, жиры-14, углев.-45, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***100*** | ***Сок фруктовый*** | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 |
| ***64*** | ***Мандарины*** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-70, белки-2, углев.-15, Витамин С-26 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***41*** | ***Салат из свеклы с черносливом*** | Ккал.-44, белки-1, жиры-2, углев.-5, Витамин С-4 |
|  | *свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное* |  |  |
| ***145*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | Ккал.-54, 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)* |  |  |
| ***60*** | ***Биточки рубленные из птицы (паровые)*** | Ккал.-157, белки-9, жиры-10, 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* |  |  |
| ***81*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  | Ккал.-113, белки-4, жиры-3, углев.-17 |
|  | *крупа гречневая, 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* |  |  |
| ***149*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | Ккал.-61, углев.-15 |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-502, белки-21, жиры-18, углев.-60, Витамин С-12 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***118*** | ***Кефир*** | Ккал.-63, белки-3, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***50*** | ***Булочка домашняя с сахаром*** | Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32 |
|  | *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.-254, белки-7, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***181*** | ***Рагу овощное (1-й вар.) с мясом*** | Ккал.-200, 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)* |  |  |
| ***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.-277, белки-10, жиры-11, углев.-34, Витамин С-28 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 444, белки-50, жиры-51, углев.-191, Витамин С-69 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***03.04.2023 (Сад, 2пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)** |
| ***Завтрак*** |  |  |
| ***26*** | ***Бутерброд с маслом*** | Ккал.-88, белки-2, жиры-4, углев.-10 |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* |  |  |
| ***171*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | Ккал.-194, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* |  |  |
| ***180*** | ***Какао с молоком*** | Ккал.-105, белки-4, жиры-3, углев.-15, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, какао порошок* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-387, белки-12, жиры-15, углев.-50, Витамин С-3 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***100*** | ***Сок фруктовый*** | Ккал.-46, белки-1, углев.-10, Витамин С-2 |
| ***64*** | ***Мандарины*** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-70, белки-2, углев.-15, Витамин С-26 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***61*** | ***Салат из свеклы с черносливом*** | Ккал.-65, белки-1, жиры-3, углев.-8, Витамин С-5 |
|  | *свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное* |  |  |
| ***173*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | Ккал.-64, белки-5, жиры-2, углев.-6, Витамин С-9 |
|  | *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* |  |  |
| ***111*** | ***Каша гречневая рассыпчатая***  | Ккал.-155, белки-5, жиры-5, углев.-23 |
|  | *крупа гречневая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***40*** | ***Соус молочный (для подачи к блюду)*** | Ккал.-46, белки-1, жиры-3, углев.-4, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, соль пищевая, сахар песок* |  |  |
| ***178*** | ***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.-683, белки-28, жиры-27, углев.-81, Витамин С-16 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***136*** | ***Кефир*** | Ккал.-72, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***50*** | ***Булочка домашняя с сахаром*** | Ккал.-191, белки-4, жиры-5, углев.-32 |
|  | *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.-263, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***208*** | ***Рагу овощное (1-й вар.) с мясом*** | Ккал.-230, белки-10, жиры-12, углев.-20, Витамин С-33 |
|  | *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)* |  |  |
| ***200*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-40, углев.-10 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-341, белки-12, жиры-12, углев.-45, Витамин С-33 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 744, белки-62, жиры-62, углев.-228, Витамин С-79 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |