|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***06.02.2023 (Ясли, 2пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 пшенная*** | | | | | Ккал.-181, белки-6, жиры-7, углев.-23, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, 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.-349, белки-10, жиры-14, углев.-45, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***105*** | ***Сок фруктовый*** | | | | | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***34*** | ***Груша свежая*** | | | | | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-64, белки-1, углев.-14, Витамин С-4 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***41*** | ***Салат из свеклы с черносливом*** | | | | | Ккал.-44, белки-1, жиры-2, углев.-5, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | | | | | Ккал.-56, белки-4, жиры-2, углев.-6, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Каша перловая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-113, белки-3, жиры-3, углев.-19 | | | | | | |
|  | *крупа перловая, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***140*** | ***Компот из ягод*** | | | | | Ккал.-38, углев.-9, Витамин С-19 | | | | | | |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***32*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-56, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-481, белки-20, жиры-18, углев.-57, Витамин С-31 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***151*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-80, белки-4, жиры-4, углев.-6, 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.-271, белки-8, жиры-9, углев.-38, 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.-1 442, белки-49, жиры-52, углев.-188, Витамин С-66 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***06.02.2023 (Сад, 2пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Каша жидкая молочная пшенная*** | | | | | Ккал.-206, белки-7, жиры-8, углев.-26, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа пшено, 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.-395, белки-13, жиры-15, углев.-51, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***105*** | ***Сок фруктовый*** | | | | | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***48*** | ***Груша свежая*** | | | | | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-71, белки-1, углев.-16, Витамин С-4 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***61*** | ***Салат из свеклы с черносливом*** | | | | | Ккал.-65, белки-1, жиры-3, углев.-8, Витамин С-5 | | | | | | |
|  | *свекла, слива сушеная (чернослив), масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Суп картофельный со свежей рыбой (треска)*** | | | | | Ккал.-67, белки-5, жиры-2, углев.-7, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Каша перловая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-156, белки-4, жиры-4, углев.-27 | | | | | | |
|  | *крупа перловая, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из ягод*** | | | | | Ккал.-49, углев.-12, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *смородина замороженная, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-70, белки-3, углев.-13 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-662, белки-27, жиры-26, углев.-79, Витамин С-40 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***175*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-93, белки-5, жиры-4, углев.-7, 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.-284, белки-9, жиры-9, углев.-39, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***210*** | ***Рагу овощное (1-й вар.) с мясом*** | | | | | Ккал.-232, белки-10, жиры-13, 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.-343, белки-12, жиры-13, углев.-45, Витамин С-33 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 755, белки-62, жиры-63, углев.-230, Витамин С-81 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |