|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***07.03.2023 (Ясли, 2вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 вязкая молочная геркулесовая*** | | | | | Ккал.-167, белки-6, жиры-7, углев.-20, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-30, углев.-7 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-281, белки-8, жиры-11, углев.-37, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***34*** | ***Груша свежая*** | | | | | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-16, углев.-3, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***41*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-27, жиры-2, углев.-1, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***145*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | | | | | Ккал.-75, белки-4, жиры-3, углев.-9, Витамин С-6 | | | | | | |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***75*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | | | | | Ккал.-212, белки-12, жиры-13, углев.-13, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***100*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-101, белки-2, жиры-4, углев.-15, Витамин С-17 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***147*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-61, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***34*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-59, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-535, белки-20, жиры-22, углев.-64, Витамин С-30 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***114*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-62, белки-3, жиры-3, углев.-5 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сушка*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-96, белки-4, жиры-3, углев.-12 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***61*** | ***Салат из моркови и яблок*** | | | | | Ккал.-51, белки-1, жиры-3, углев.-5, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-277, белки-22, жиры-13, углев.-17, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***149*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-31, углев.-8, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-444, белки-26, жиры-18, углев.-45, Витамин С-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 372, белки-58, жиры-54, углев.-161, Витамин С-41 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***07.03.2023 (Сад, 2вт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Каша вязкая молочная геркулесовая*** | | | | | Ккал.-189, белки-6, жиры-8, углев.-23, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлопья «геркулес», масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***199*** | ***Чай с сахаром*** | | | | | Ккал.-40, углев.-10 | | | | | | |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-317, белки-8, жиры-12, углев.-43, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***48*** | ***Груша свежая*** | | | | | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-23, углев.-5, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***61*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | | | | | Ккал.-40, белки-1, жиры-3, углев.-2, Витамин С-10 | | | | | | |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***177*** | ***Суп картофельный с бобовыми(горох)*** | | | | | Ккал.-92, белки-4, жиры-3, углев.-11, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *картофель, горох колотый, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***84*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | | | | | Ккал.-238, белки-13, жиры-14, углев.-14, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *говядина 1 кат., молоко пастеризованное, 2,5% жирности, хлеб пшеничный формовой из муки в/с, лук репчатый, мука пшеничная, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***140*** | ***Пюре картофельное*** | | | | | Ккал.-141, белки-3, жиры-5, углев.-21, Витамин С-24 | | | | | | |
|  | *картофель, молоко пастеризованное, 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***176*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-73, углев.-18 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-77, белки-3, жиры-1, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-661, белки-24, жиры-26, углев.-81, Витамин С-42 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***131*** | ***Ряженка*** | | | | | Ккал.-71, белки-4, жиры-3, углев.-6 | | | | | | |
| ***10*** | ***Сушка*** | | | | | Ккал.-34, белки-1, углев.-7 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-105, белки-5, жиры-3, углев.-13 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***102*** | ***Салат из моркови и яблок*** | | | | | Ккал.-85, белки-1, жиры-5, углев.-8, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *морковь, яблоки, масло растительное* | | | | | | | | | |  |  |
| ***141*** | ***Запеканка из творога*** | | | | | Ккал.-355, белки-28, жиры-16, углев.-22, Витамин С-1 | | | | | | |
|  | *творог 5% -9%, сахар песок, крупа манная, яйцо столовое, масло растительное, соль пищевая, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***44*** | ***Соус молочный сладкий*** | | | | | Ккал.-47, белки-1, жиры-2, углев.-6 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная, ванилин* | | | | | | | | | |  |  |
| ***194*** | ***Чай с сахаром и лимоном*** | | | | | Ккал.-41, углев.-10, Витамин С-3 | | | | | | |
|  | *сахар песок, лимон, чай черный крупнолистовой* | | | | | | | | | |  |  |
| ***30*** | ***Хлеб пшеничный*** | | | | | Ккал.-71, белки-2, углев.-15 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-599, белки-32, жиры-23, углев.-61, Витамин С-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 705, белки-69, жиры-64, углев.-203, Витамин С-57 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |