|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***09.03.2023 (Ясли, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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* |  |  |
| ***151*** | ***Каша жидкая молочная кукурузная*** | Ккал.-254, белки-5, жиры-7, углев.-43 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***152*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-81, белки-2, жиры-2, углев.-14, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-419, белки-9, жиры-13, углев.-67, Витамин С-1 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***97*** | ***Сок фруктовый*** | Ккал.-45, углев.-10, Витамин С-2 |
| ***44*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-42, белки-1, углев.-9, Витамин С-4 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-87, белки-1, углев.-19, Витамин С-6 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***33*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-22, жиры-2, углев.-1, Витамин С-5 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***145*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | Ккал.-67, белки-2, жиры-3, углев.-7, Витамин С-9 |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***60/40*** | ***Птица тушеная в соусе ( тушка)*** | Ккал.-171, белки-11, жиры-12, углев.-3, Витамин С-2 |
|  | *бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***79*** | ***Рис отварной*** | Ккал.-117, белки-2, жиры-3, углев.-21 |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***155*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-64, углев.-15 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-498, белки-17, жиры-20, углев.-58, Витамин С-16 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***125*** | ***Кефир*** | Ккал.-66, белки-4, жиры-3, углев.-5, Витамин С-1 |
| ***10*** | ***Сухарик*** | Ккал.-40, белки-1, жиры-1, углев.-7 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-106, белки-5, жиры-4, углев.-12, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***15*** | ***Огурец консервированный порц.*** | Ккал.-2, Витамин С-1 |
| ***134*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | Ккал.-271, белки-11, жиры-15, углев.-23, Витамин С-24 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* |  |  |
| ***151*** | ***Чай с сахаром*** | Ккал.-30, углев.-8 |
|  | *сахар песок, чай черный крупнолистовой* |  |  |
| ***20*** | ***Хлеб пшеничный*** | Ккал.-47, белки-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Ужин** | Ккал.-350, белки-13, жиры-15, углев.-41, Витамин С-25 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 460, белки-45, жиры-52, углев.-197, Витамин С-49 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик |   |  | Калькулятор |   |   |  | Заведующий д/с |   |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* |  |  |  |  |  |  | ***09.03.2023 (Сад, 2чт)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***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 кукурузная*** | Ккал.-287, белки-6, жиры-7, углев.-49, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа кукурузная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***182*** | ***Кофейный напиток с молоком***  | Ккал.-98, белки-3, жиры-2, углев.-16, Витамин С-1 |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток* |  |  |
|   |  |  |  |  | **Итого за Завтрак** | Ккал.-473, белки-11, жиры-13, углев.-75, Витамин С-2 |
| ***Второй завтрак*** |  |  |
| ***97*** | ***Сок фруктовый*** | Ккал.-45, углев.-10, Витамин С-2 |
| ***50*** | ***Банан свежий порц.*** | Ккал.-48, белки-1, углев.-11, Витамин С-5 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-93, белки-1, углев.-21, Витамин С-7 |
| ***Обед*** |  |  |
| ***48*** | ***Салат из св.помидоров и огурцов*** | Ккал.-31, жиры-2, углев.-1, Витамин С-8 |
|  | *томаты свежие, огурцы свежие, лук репчатый, масло растительное* |  |  |
| ***176*** | ***Свекольник с картофелем, с мясом,сметаной*** | Ккал.-81, белки-3, жиры-4, углев.-9, Витамин С-11 |
|  | *картофель, свекла, морковь, говядина 1 кат., лук репчатый, сметана 15%, томатная паста, масло растительное, соль пищевая, лук зеленый (перо), зелень свежая ( укроп , петрушка), чеснок* |  |  |
| ***75/50*** | ***Птица тушеная в соусе ( тушка)*** | Ккал.-214, белки-14, жиры-16, углев.-4, Витамин С-2 |
|  | *бройлеры (цыплята) 1 кат., сметана 15%, мука пшеничная, масло растительное, томатная паста, соль пищевая, чеснок* |  |  |
| ***108*** | ***Рис отварной*** | Ккал.-160, белки-3, жиры-4, углев.-29 |
|  | *крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль пищевая* |  |  |
| ***186*** | ***Компот из кураги и изюма*** | Ккал.-77, углев.-19 |
|  | *сахар песок, курага, виноград сушеный (кишмиш)* |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-636, белки-23, жиры-27, углев.-76, Витамин С-21 |
| ***Полдник*** |  |  |
| ***144*** | ***Кефир*** | Ккал.-76, белки-4, жиры-4, углев.-6, Витамин С-1 |
| ***15*** | ***Сухарик*** | Ккал.-60, белки-1, жиры-2, углев.-10 |
|   |  |  |  |  | **Итого за Полдник** | Ккал.-136, белки-5, жиры-6, углев.-16, Витамин С-1 |
| ***Ужин*** |  |  |
| ***10*** | ***Огурец консервированный порц.*** | Ккал.-1, Витамин С-1 |
| ***179*** | ***Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным*** | Ккал.-362, белки-14, жиры-20, углев.-31, Витамин С-32 |
|  | *картофель, говядина 1 кат., соус молочный ( для запекания), лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, масло растительное, мука пшеничная* |  |  |
| ***201*** | ***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.-476, белки-16, жиры-20, углев.-56, Витамин С-33 |
|   |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 814, белки-56, жиры-66, углев.-244, Витамин С-64 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |