|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***09.01.2023 (Ясли, 2пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Ясли)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***24*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-81, белки-1, жиры-4, углев.-9 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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.-338, белки-9, жиры-14, углев.-44, Витамин С-2 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***64*** | ***Апельсины*** | | | | | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***40*** | ***Салат из свеклы*** | | | | | Ккал.-38, белки-1, жиры-2, углев.-4, Витамин С-4 | | | | | | |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***70/5*** | ***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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-111, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-62, углев.-15 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***33*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-57, белки-2, углев.-11 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-553, белки-24, жиры-21, углев.-67, Витамин С-12 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***130*** | ***Кефир*** | | | | | Ккал.-69, 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.-260, белки-8, жиры-8, углев.-37, Витамин С-1 | | | | | | |
| ***Ужин*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Рагу овощное*** | | | | | Ккал.-137, белки-3, жиры-4, углев.-21, Витамин С-37 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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.-214, белки-5, жиры-4, углев.-38, Витамин С-37 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 389, белки-47, жиры-47, углев.-191, Витамин С-76 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Кладовщик | |  |  | Калькулятор |  |  |  | Заведующий д/с |  |  |  |  |
| *МУП Объединение школьных столовых* | | | | | |  |  |  |  |  |  | ***09.01.2023 (Сад, 2пн)*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***д/с "Березка" (Сад)*** | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выход (г)** | **Наименование блюда** | | | | | **эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),  витамины (мг), микроэлементы (мг)** | | | | | | |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***170*** | ***Каша жидкая молочная ячневая*** | | | | | Ккал.-192, белки-6, жиры-8, углев.-25, Витамин С-2 | | | | | | |
|  | *молоко пастеризованное, 2,5% жирности, крупа ячневая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***25*** | ***Бутерброд с маслом*** | | | | | Ккал.-84, белки-2, жиры-4, углев.-10 | | | | | | |
|  | *хлеб пшеничный формовой из муки в/с, масло сладко-сливочное несоленое* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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.-381, белки-12, жиры-15, углев.-50, Витамин С-3 | | | | | | |
| ***Второй завтрак*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***64*** | ***Апельсины*** | | | | | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Второй завтрак** | Ккал.-24, белки-1, углев.-5, Витамин С-24 | | | | | | |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***60*** | ***Салат из свеклы*** | | | | | Ккал.-57, белки-1, жиры-3, углев.-6, Витамин С-7 | | | | | | |
|  | *свекла, масло растительное, чеснок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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)* | | | | | | | | | |  |  |
| ***80/5*** | ***Котлета рубленная из говядины*** | | | | | Ккал.-241, белки-14, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***110*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | | | | | Ккал.-153, 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* | | | | | | | | | |  |  |
| ***180*** | ***Компот из смеси сухофруктов*** | | | | | Ккал.-74, углев.-18 | | | | | | |
|  | *яблоки сушеные, сахар песок* | | | | | | | | | |  |  |
| ***42*** | ***Хлеб ржаной*** | | | | | Ккал.-73, белки-3, жиры-1, углев.-14 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за Обед** | Ккал.-711, белки-29, жиры-28, углев.-86, Витамин С-18 | | | | | | |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***150*** | ***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*** | | | | | | | | | | |  |  |
| ***211*** | ***Рагу овощное*** | | | | | Ккал.-161, белки-4, жиры-5, углев.-24, Витамин С-44 | | | | | | |
|  | *картофель, капуста белокачанная, морковь, кабачки, лук репчатый, сметана 15%, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, мука пшеничная, соль пищевая* | | | | | | | | | |  |  |
| ***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.-272, белки-6, жиры-5, углев.-49, Витамин С-44 | | | | | | |
|  |  |  |  |  | **Итого за день** | Ккал.-1 659, белки-56, жиры-57, углев.-228, Витамин С-90 | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |