

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 53"

ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

\_\_\_\_\_ /Мишанина О.А./

## МЕНЮ

12 апреля 2023 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	180	5	5	19	167	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,7	14,9	109	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45	2,6	10,9	16,6	175	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,2</b>	<b>19,6</b>	<b>50,5</b>	<b>451</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох пущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	180/20	6,4	4,5	18,6	198	6
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ И ЛУКОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, говядина 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	140	17	12	18,8	378	3,5
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,8	3	4,3	47	2,1
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	13,5	56	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	45	3	0,4	19,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>27,3</b>	<b>20</b>	<b>74,3</b>	<b>771</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба минтай потрошенный обезглавленный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	80	13,3	8,1	4,1	163	3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	100	2	4	14	140	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	2,6	2,8	13,9	92	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100				52	6
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>19,8</b>	<b>15,1</b>	<b>44,5</b>	<b>506</b>	<b>9,5</b>
<b>Всего</b>				<b>59,3</b>	<b>54,9</b>	<b>189,1</b>	<b>1814</b>	<b>26,9</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ Нугаева Д.Ш.