

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 53"
ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани
_____ /Мишанина О.А./

МЕНЮ
13 апреля 2023 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,2	6,2	30,1	253	0,97
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,8	14,6	96	0,5
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45	2,5	1	24,4	117	0,1
Итого			405	11,5	10	69,1	466	1,57
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100					6
Итого			100					6
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, вода питьевая)	180	5	7	5	144	0
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	150	20	12	16	305	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	1,4	2,4	7,3	58	4,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,7		17,6	74	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,6	83	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			640	32,8	22	82,6	756	4,6
Полдник								
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 9,0% жирности, дрожжи, соль йодированная)	100	13,2	6,5	51,8	414	0
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5	4,5	8,1	155	1,3
Итого			280	18,2	11	59,9	569	1,3
Всего				62,5	43	211,6	1791	13,47

Старшая медсестра _____ Нугаева Д.Ш.