

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 53"

ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

_____ /Мишанина О.А./

МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,2	8,9	32,2	238	0,5
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
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45	5,3	4,5	16,5	129	0,1
Итого			405	15,1	16,2	62,6	459	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	4,8	7,4	9,5	127	6,5
2012	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	8,6	16,3	8	213	0,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	7,4	6	33,6	218	0
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	1	3	5,4	54	2,9
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	0,1	0,1	25,2	117	1,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			695	27,2	33,4	115,9	892	11,4
Полдник								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба минтай потрошенный обезглавленный, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	42,7	7,3	3,5	164	0,1
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (снежок)	180	14,4	9,2	24,4	250	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100					6
Итого			425	59	16,7	40,4	473	6,1
Всего				102,3	66,5	238,7	1910	22,6

Старшая медсестра _____ Нугаева Д.Ш.