

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**17 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	98	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b> (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.))	180	4,4	6,4	13,3	238	0
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,7	14,5	94	0,4
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ</b> (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	55	3,1	1,2	31,5	150	0,1
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>59,3</b>	<b>482</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b> (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>								
2012	82	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ</b> (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, говядина 1 категории, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	23	5	13	179	0,1
2012	298	<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ С ТОМАТОМ</b> (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	150/25	14,7	14,2	12	239	16,5
2012	33	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ</b> (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60				67	16
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	23,8	98	0,2
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	33				70	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный)	43	2,9	0,4	18,4	89	0
<b>Итого</b>			<b>671</b>	<b>41,1</b>	<b>19,7</b>	<b>67,2</b>	<b>742</b>	<b>32,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	234	<b>ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ( СЛАДКИМ)</b> (творог 9,0% жирности, крупа манная, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сметана 15% жирности, молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	105/30	16,1	13,3	20,4	336	1,26
2008		<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	161				155	0,2
2008		<b>СВЕЖИЙ ФРУКТ</b> (яблоки)	152				52	6
<b>Итого</b>			<b>448</b>	<b>16,1</b>	<b>13,3</b>	<b>20,4</b>	<b>543</b>	<b>7,46</b>
<b>Всего</b>				<b>68,5</b>	<b>43,5</b>	<b>166,7</b>	<b>1853</b>	<b>44,76</b>

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