

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 52"

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		
Завтрак								
2012	98	СУП МОЛОЧНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (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	218	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,9	14,6	97	0,5
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	50	2,8	1	27,8	132	0,1
Итого			410	10,1	10,3	55,7	447	0,6
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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (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	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ С ТОМАТОМ (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)	135/25	11,8	11,6	11	235	13,82
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60				67	16
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	23,8	98	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	32				70	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	43	2,8	0,4	18,1	87	0
Итого			655	38,1	17,1	65,9	736	30,92
Полдник								
2012	234	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) (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)	100/30	15,3	12,7	19,4	327	1,2
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 3,2 % жирности)	183	5,3	5,8	7,3	115	1,3
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	137				52	6
Итого			450	20,6	18,5	26,7	494	8,5
Всего				69,8	46,1	168,1	1763	44,02

Калькулятор _____ Нугаева Д.Ш.