

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 52"
ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани
_____/Мишанина О.А./

МЕНЮ
18 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 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 5,1 | 7,6 | 25,6 | 191 | 0,4 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 175 | 3,5 | 3,6 | 14,8 | 107 | 0,6 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт) | 45 | 2,6 | 10,9 | 16,2 | 173 | 0 |
| Итого | | | 400 | 11,2 | 22,1 | 56,6 | 471 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт) | 40 | 3 | 3,9 | 30 | 168 | 0 |
| | | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток сокоосодержащий яблочный осветленный,обогащенный витамином с) | 179 | 0,1 | 0,2 | 11 | 45 | 25 |
| Итого | | | 219 | 3,1 | 4,1 | 41 | 213 | 25 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 79 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ) (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, картофель, морковь, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная) | 180/20 | 4,6 | 2,7 | 27 | 150 | 4 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная, лавровый лист) | 175 | 27,4 | 34,3 | 30,2 | 540 | 2,6 |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое) | 50 | 0,5 | 2,4 | 1,4 | 31 | 1,2 |
| 2012 | 398 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 0,6 | 0,3 | 16,5 | 82 | 72 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный) | 47 | 3,1 | 0,4 | 19,9 | 96 | 0 |
| Итого | | | 652 | 36,2 | 40,1 | 95 | 899 | 79,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 250 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ (рыба горбуша потрошенная без головы, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая) | 125 | 8,5 | 11 | 14,7 | 193 | 5,1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 26 | 1,9 | 0,2 | 12,8 | 61 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон) | 180 | | | | | 6 |
| Итого | | | 331 | 10,4 | 11,2 | 27,5 | 254 | 11,1 |
| Всего | | | | 60,9 | 77,5 | 220,1 | 1837 | 116,9 |

Калькулятор _____ Нугаева Д.Ш.