

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 53"
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	7,7	25,6	191	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	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	2,5	10,8	15,6	170	0
Итого			405	11,1	22,1	56	468	1
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	35	2,6	3,4	25,7	144	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (снежок)	179	14,3	9,2	24,3	248	0
Итого			214	16,9	12,6	50	392	0
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	27,1	151	4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная, лавровый лист)	165	24,9	31,9	30,1	508	2,5
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,4	2,4	1,3	30	1,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,7		17,6	74	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			642	33,7	37,4	96	859	7,8
Полдник								
2012	250	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ (рыба минтай потрошенный обезглавленный, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	115	13,8	7,7	13,8	153	5,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	26	2	0,2	12,9	61	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180					3
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	138				52	6
Итого			459	15,8	7,9	26,7	266	14,1
Всего				77,5	80	228,7	1985	22,9

Старшая медсестра _____ Нугаева Д.Ш.