

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 апреля 2023 г.

Ясли 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)	150	4,2	6,3	21,4	159	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	3,2	3,3	12,8	95	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40	2,3	9,1	14,2	148	0
Итого			350	9,7	18,7	48,4	402	0,9
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	17	1,3	1,7	12,7	71	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (снежок)	149	11,9	7,6	20,2	207	0
Итого			166	13,2	9,3	32,9	278	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)	150/15	3,7	2,6	21,6	123	3,7
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная, лавровый лист)	135	20,2	26,2	24,1	413	1
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,3	1,5	0,7	17	0,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	150				49	1
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	37	2,4	0,3	15,5	75	0
Итого			517	26,6	30,6	61,9	677	6,3
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)	90	10,4	5,7	10,3	115	3,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	21	1,6	0,1	10,3	49	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150					2,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	119				52	6
Итого			380	12	5,8	20,6	216	12,4
Всего				61,5	64,4	163,8	1573	19,6

Старшая медсестра _____ Нугаева Д.Ш.