

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 52"

ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

_____/Мишанина О.А./

МЕНЮ**19 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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,3	6	28,8	245	0,97
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	2,8	2,9	14,4	95	0,5
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45	2,5	0,9	25	119	0,1
Итого			405	9,6	9,8	68,2	459	1,57
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток сокоосодержащий яблочный осветленный,обогащенный витамином с)	186	0,1	0,2	11	45	25
Итого			186	0,1	0,2	11	45	25
Обед								
2008	77	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории, вода питьевая)	180	4,8	6,4	12,1	229	7,2
2012	282	БИТОЧКА МЯСНАЯ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	70	10,7	11,1	10,9	185	0
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,3	4,6	12,7	107	28,4
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,4	2,5	2,9	40	1,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	23,8	98	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	34	2,6	0,2	16,9	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	44	2,9	0,4	18,7	90	0
Итого			688	26,2	25,3	98	829	37,4
Полдник								
2012	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	185	16,4	14,5	37,1	368	0
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ С/МОРОЖЕННЫХ ЯГОД (вишня с/мороженая, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180			21,1	85	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	131					6
Итого			496	16,4	14,5	58,2	453	6
Всего				52,3	49,8	235,4	1786	69,97

Калькулятор _____ Нугаева Д.Ш.