

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 53"  
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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	<b>КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ</b> (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,3	6	28,8	253	0,97
2012	394	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	2,3	2,3	13,6	85	0,4
2012	2	<b>БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ</b> (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45	2,6	1	25	120	0,1
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>9,2</b>	<b>9,3</b>	<b>67,4</b>	<b>458</b>	<b>1,47</b>
<b>II Завтрак</b>								
		<b>НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ</b> (напиток сокоосодержащий яблочный осветленный,обогащенный витамином с)	181	0,1	0,2	11	45	25
<b>Итого</b>			<b>181</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>25</b>
<b>Обед</b>								
2008	77	<b>БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b> (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	2,2	3	10,9	159	7,2
2012	282	<b>БИТОЧКА МЯСНАЯ</b> (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	8,1	8,1	8,9	157	0
2012	336	<b>КАПУСТА ТУШЕНАЯ</b> (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,3	4,7	12,7	108	28,8
2012		<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое)	50	1,5	2,5	3	53	0
2008	402	<b>КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ</b> (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	23,8	98	0
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	34	2,6	0,2	17	80	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный)	45	3	0,4	19,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>679</b>	<b>21,2</b>	<b>19</b>	<b>95,4</b>	<b>747</b>	<b>36</b>
<b>Полдник</b>								
2012	212	<b>ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ</b> (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, творог 9,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	185	16	14	37	370	0
2012	378	<b>КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b> (яблоки, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180				68	1,9
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>37</b>	<b>438</b>	<b>1,9</b>
<b>Всего</b>				<b>46,5</b>	<b>42,5</b>	<b>210,8</b>	<b>1688</b>	<b>64,37</b>

Старшая медсестра \_\_\_\_\_ Нугаева Д.Ш.