

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	5,9	30,9	196	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	2,9	3,1	12,1	88	0,5
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40	2,1	0,8	21,5	102	0
Итого			350	9,4	9,8	64,5	386	0,9
II Завтрак								
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,5	0,2	13,8	68	60
Итого			150	0,5	0,2	13,8	68	60
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)	150	2,2	3	10,9	147	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)	50	7,6	8,1	7,7	133	0
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	110	2,8	3,9	10,7	90	23,9
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,9	1,6	1,7	24	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	29	2,2	0,2	14,5	68	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	34	2,3	0,3	14,5	70	0
Итого			553	18	17,1	68,7	567	32,2
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)	155	13,8	12,1	31,2	292	0,1
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ С/МОРОЖЕННЫХ ЯГОД (вишня с/мороженая, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150			17,7	71	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	122				52	6
Итого			427	13,8	12,1	48,9	415	6,1
Всего				41,7	39,2	195,9	1436	99,2

Калькулятор _____ Нугаева Д.Ш.