

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 52"

ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

/Мишанина О.А./

МЕНЮ

20 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/20	23,3	16,5	26	352	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,8	14,6	96	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45	2,6	10,9	16,6	175	0
Итого			395	28,7	30,2	57,2	623	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	180	5,1	7,5	12	139	4,8
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	70/30	13,4	9,6	5,9	163	13
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,7	4,7	18,5	128	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	13,5	56	1,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			715	27	22,6	85	656	30,5
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, сыр российский, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	85	10,1	18	1,4	228	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (снежок)	180	14,4	9,2	24,4	250	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100					6
Итого			390	26,4	27,4	38,3	537	6
Всего				83,1	80,4	200,3	1902	41,3

Калькулятор _____ Нугаева Д.Ш.