

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 апреля 2023 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, 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)	120/20	17,9	13	22,6	284	0,3
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	2,4	2,5	12	80	0,4
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40	2,4	9,2	15,1	153	0
Итого			340	22,7	24,7	49,7	517	0,7
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)	150	4,3	6,4	9,9	118	3,9
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	50/30	10,9	7,3	2,3	132	8,2
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,3	4,1	15,6	109	7,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,2		0,4	3	1,3
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1	0,1	11,1	47	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			575	22	18,4	66,6	539	22
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)	65	7,7	14,8	1,1	168	0,1
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (снежок)	150	12	7,7	20,4	208	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100				52	6
Итого			335	21,2	22,6	31,5	475	6,1
Всего				66,9	65,9	167,6	1617	32,8