

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 53"  
ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани  
\_\_\_\_\_ /Мишанина О.А./

**МЕНЮ**  
**20 апреля 2023 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ</b> (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	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	2,4	2,5	12	80	0,4
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40	2,4	9,2	15,1	153	0
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>22,7</b>	<b>24,7</b>	<b>49,7</b>	<b>517</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b> (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2012	76	<b>РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ</b> (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	<b>ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ</b> (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	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ</b> (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,3	4,1	15,6	109	7,6
2008		<b>ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ</b> (огурцы соленые)	25	0,2		0,4	3	1,3
2012	372	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b> (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1	0,1	11,1	47	1
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный)	35	2,3	0,3	14,8	71	0
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>22</b>	<b>18,4</b>	<b>66,6</b>	<b>539</b>	<b>22</b>
<b>Полдник</b>								
2012	216	<b>ОМЛЕТ С СЫРОМ</b> (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	<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ</b> (снежок)	150	12	7,7	20,4	208	0
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		<b>СВЕЖИЙ ФРУКТ</b> (яблоки)	100				52	6
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>21,2</b>	<b>22,6</b>	<b>31,5</b>	<b>475</b>	<b>6,1</b>
<b>Всего</b>				<b>66,9</b>	<b>65,9</b>	<b>167,6</b>	<b>1617</b>	<b>32,8</b>

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