

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 52"

ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

/Мишанина О.А./

МЕНЮ

21 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								
2012	174	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ СМЕСИ КРУП (крупа гречневая ядрица, овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	7,6	8,8	34,4	247	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,7	14,9	109	0,6
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45	5,3	4,5	16,5	129	0,1
Итого			405	16,5	17	65,8	485	1,1
II Завтрак								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5	4,5	8,1	155	1,3
Итого			180	5	4,5	8,1	155	1,3
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, лавровый лист, говядина 1 категории, вода питьевая)	180	4,5	7,2	6,8	114	9
2012	286	ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	70/70	11,4	16,2	15	259	1,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ (свекла, огурцы соленые, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,8	2,9	3,3	43	1,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,7		17,6	74	0,2
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			755	27,6	31,1	108	835	12,5
Полдник								
2012	259	БИТОЧКА РЫБНАЯ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННАЯ (рыба горбуша потрошенная без головы, морковь, капуста белокочанная, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	80	7,5	8,4	3,4	122	1,3
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,5	2,5	3	40	1,9
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	2,6	2,8	13,9	92	0,5
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			435	13,5	13,9	32,8	313	9,7
Всего				62,6	66,5	214,7	1788	24,6