

Утверждаю

Руководитель СП "Детский сад № 53"  
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		
<b>Завтрак</b>								
2012	174	<b>КАША ВЯЗКАЯ ИЗ СМЕСИ КРУП</b> (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	<b>КАКАО С МОЛОКОМ</b> (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,7	14,9	109	0,6
2012		<b>БУТЕРБРОД С СЫРОМ</b> (сыр российский, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45	5,3	4,5	16,5	129	0,1
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>16,5</b>	<b>17</b>	<b>65,8</b>	<b>485</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ</b> (йогурт 2,5% жирности)	180	5	4,5	8,1	155	1,3
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5</b>	<b>4,5</b>	<b>8,1</b>	<b>155</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	<b>ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ</b> (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	<b>ТЕФТЕЛЯ МЯСНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ</b> (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	<b>МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ</b> (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2012	36	<b>САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ</b> (свекла, огурцы соленые, горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,8	2,9	3,3	43	1,7
2012	376	<b>КОМПОТ ИЗ КУРАГИ</b> (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)	180	0,7		17,6	74	0,2
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный)	45	3	0,4	19,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>755</b>	<b>27,6</b>	<b>31,1</b>	<b>108</b>	<b>835</b>	<b>12,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	259	<b>БИТОЧКА РЫБНАЯ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННАЯ</b> (рыба минтай потрошенный обезглавленный, 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	16	5,4	2,6	93	1,3
2012		<b>САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО</b> (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,5	2,5	3	40	1,9
2012	394	<b>ЧАЙ С МОЛОКОМ</b> (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	2,6	2,8	13,9	92	0,5
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2008		<b>СВЕЖИЙ ФРУКТ</b> (яблоки)	100				52	6
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>22</b>	<b>10,9</b>	<b>32</b>	<b>336</b>	<b>9,7</b>
<b>Всего</b>				<b>71,1</b>	<b>63,5</b>	<b>213,9</b>	<b>1811</b>	<b>24,6</b>

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