

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**10 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>								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	6	27,7	245	0,97
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, чай черный байховый)	180	2,9	3	14,5	97	0,5
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	50	2,8	1	26,4	126	0,1
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>68,6</b>	<b>468</b>	<b>1,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (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	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, сметана 15% жирности, лавровый лист)	180	4,5	6	18	158	0
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, соль йодированная)	155	17,4	16,6	13,8	359	5,15
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,7	3	4	46	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180	0,5	0,1	23,8	98	5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	43	2,9	0,4	18,4	89	0
<b>Итого</b>			<b>638</b>	<b>28,3</b>	<b>26,3</b>	<b>93</b>	<b>821</b>	<b>12,15</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	85	4,4	6,5	12	201	0
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	100	2,5	3,5	5,6	201	20
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ С/МОРОЖЕННЫХ ЯГОД (вишня с/мороженая, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180			16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	151				47	6
<b>Итого</b>			<b>541</b>	<b>8,8</b>	<b>10,2</b>	<b>46,8</b>	<b>575</b>	<b>26</b>
<b>Всего</b>				<b>49,1</b>	<b>46,7</b>	<b>228,2</b>	<b>1950</b>	<b>43,72</b>

Калькулятор \_\_\_\_\_ Нугаева Д.Ш.