

Утверждаю

Руководитель СП"Детский сад № 52"

ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

\_\_\_\_\_/Мишанина О.А/

## МЕНЮ

11 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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7,2	7,7	37,5	249	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,8	14,6	96	0,5
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (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>15,3</b>	<b>15</b>	<b>68,6</b>	<b>474</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ВАФЛИ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток сокоосодержащий яблочный осветленный,обогащенный витамином с)	180	0,1	0,2	11	45	25
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>2,4</b>	<b>3,1</b>	<b>33,3</b>	<b>170</b>	<b>25</b>
<b>Обед</b>								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (говядина 1 категории, лук репчатый, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лавровый лист)	180	5,5	5,1	13,4	122	6,9
2008		ЕЖИКИ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С СОУСОМ (ежики из филе птицы, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, соль йодированная)	55/30	0,4	1,9	2,3	28	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	4,9	4,2	31,1	182	0
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,8	5,1	3,9	69	4
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	16,5	82	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35	2,7	0,2	17,6	83	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	45	3	0,4	19,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>18,9</b>	<b>17,2</b>	<b>103,9</b>	<b>658</b>	<b>83,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	239	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	125/20	19,3	14,5	37	357	0,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180					6
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100					6
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>19,3</b>	<b>14,5</b>	<b>37</b>	<b>357</b>	<b>12,5</b>
<b>Всего</b>				<b>55,9</b>	<b>49,8</b>	<b>242,8</b>	<b>1659</b>	<b>122,2</b>

Калькулятор \_\_\_\_\_ Нугаева Д.Ш.