

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**13 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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,2	6,2	30,1	273	0,97
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	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45	2,5	1	24,4	117	0,1
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,5</b>	<b>10</b>	<b>69,1</b>	<b>486</b>	<b>1,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100					6
<b>Итого</b>			<b>100</b>					<b>6</b>
<b>Обед</b>								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лавровый лист, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, вода питьевая)	180	4	5	12	184	0
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	150	21	12	15	298	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
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)	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>640</b>	<b>32,2</b>	<b>22,2</b>	<b>91,4</b>	<b>815</b>	<b>8,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, творог 9,0% жирности, дрожжи, соль йодированная)	100	13,2	6,5	51,8	414	0
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (йогурт 2,5% жирности)	180	5	4,5	8,1	155	1,3
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>18,2</b>	<b>11</b>	<b>59,9</b>	<b>569</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>61,9</b>	<b>43,2</b>	<b>220,4</b>	<b>1870</b>	<b>17,37</b>

Калькулятор \_\_\_\_\_ Нугаева Д.Ш.