

Утверждаю

Руководитель СП"Детский сад № 52"

ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

_____/Мишанина О.А/

МЕНЮ

10 апреля 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,3	6	27,7	202	0,97
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	3	3,2	12,2	90	0,5
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	45	2,3	0,9	22,6	109	0
Итого			355	10,6	10,1	62,5	401	1,47
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
Итого			200	1	0,2	19,8	86	4
Обед								
2012	75	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, лавровый лист)	150	1,5	3,8	8,9	78	6,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	135	15,2	14,5	12	285	4,49
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,4	2	2,4	29	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	34	2,2	0,3	14,3	69	0
Итого			524	21,2	20,8	58,8	555	11,89
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	65	6	12	2	157	0
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	80	1,9	2,8	7,7	65	17,1
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ С/МОРОЖЕННЫХ ЯГОД (вишня с/мороженая, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150			14	56	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	131				52	6
Итого			446	9,4	14,9	33,7	377	23,1
Всего				42,2	46	174,8	1419	40,46

Калькулятор _____ Нугаева Д.Ш.