

Утверждаю

Руководитель СП"Детский сад № 52"

ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

_____/Мишанина О.А/

МЕНЮ

11 апреля 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6	6,3	31,2	207	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	2,4	2,5	12	80	0,4
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40	4,6	3,9	15	114	0,1
Итого			350	13	12,7	58,2	401	0,9
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,5	0,2	13,8	68	60
Итого			170	2	2,2	28,7	151	60
Обед								
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)	150	4,6	4,3	11,2	102	5,7
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)	110	4,1	3,7	26,3	155	0
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (картофель, морковь, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	30	1,1	3,1	2,3	41	2,4
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,5	0,2	13,8	68	60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			590	15,3	13,7	85,8	536	68,9
Полдник								
2012	239	ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА СО 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)	95/20	15,1	12,3	31,8	300	0,3
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	150					2,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100				52	6
Итого			365	15,1	12,3	31,8	352	8,8
Всего				45,4	40,9	204,5	1440	138,6

Калькулятор _____ Нугаева Д.Ш.