

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 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 ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,2	6,2	30,1	212	0,97
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	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40	2,2	0,9	21	101	0
Итого			350	10,8	9,6	63,1	393	1,37
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100				52	6
Итого			100				52	6
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лавровый лист, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, вода питьевая)	150				102	0
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	120	4	5	15	250	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
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)	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			515	9,2	8,2	55,9	565	2,1
Полдник								
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)	70	9,1	4,5	36,2	283	0
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (йогурт 2,5% жирности)	150	4,2	3,8	6,8	129	1,1
Итого			220	13,3	8,3	43	412	1,1
Всего				33,3	26,1	162	1422	10,57

Калькулятор _____ Нугаева Д.Ш.