

Утверждаю

Руководитель СП"Детский сад № 52"

ГБОУ СОШ №26 г.Сызрани

\_\_\_\_\_/Мишанина О.А/

# МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6	7,4	27,1	200	0,4
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	2,7	3	11,8	85	0,5
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука 1 сорт)	40	4,6	3,9	15	114	0,1
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>13,3</b>	<b>14,3</b>	<b>53,9</b>	<b>399</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	200	1	0,2	19,8	86	4
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, сметана 15% жирности, говядина 1 категории, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист)	150	3,8	5,9	8,1	104	5,4
2012	281	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ (говядина 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	6,1	12,8	5,7	163	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	6,3	5,1	28,6	185	0
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (огурцы соленые, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	2	3,7	36	2
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	150					1
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)	35	2,3	0,3	14,8	71	0
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>21</b>	<b>26,3</b>	<b>73,4</b>	<b>618</b>	<b>8,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба горбуша потрошенная без головы, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	90	15,1	11,7	4,2	184	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (снежок)	150	12	7,7	20,4	208	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100				52	6
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>28,6</b>	<b>19,5</b>	<b>34,6</b>	<b>491</b>	<b>6</b>
<b>Всего</b>				<b>63,9</b>	<b>60,3</b>	<b>181,7</b>	<b>1594</b>	<b>19,4</b>