

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

9 января 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2	9	13	140	0
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5	7,3	18,3	158	0,4
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,8	108	0,61
<b>Итого:</b>			<b>370</b>	<b>10,8</b>	<b>19,5</b>	<b>47,1</b>	<b>406</b>	<b>1,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	107	1,5	0,5	21	96	4
2008	442	СОК	146					0
<b>Итого:</b>			<b>253</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,8	7,8	6,2	99	1,54
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,5	6,7	9,7	119	6,7
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	65	8,9	4,5	6,1	100	0,2
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1,9	1,5	7,5	52	4,04
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	52	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,1	0,5	7,7	39	0
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			4,3	17	0
<b>Итого:</b>			<b>594</b>	<b>18,8</b>	<b>21,2</b>	<b>51,9</b>	<b>478</b>	<b>12,48</b>
<b>Полдник</b>								
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	53	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	125	4,4	7,1	24,5	203	0,11
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1	0,1	6,4	31	0
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,1	3,4	21,8	142	0
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			4,3	17	0
<b>Итого:</b>			<b>413</b>	<b>13,1</b>	<b>10,8</b>	<b>65,3</b>	<b>436</b>	<b>5,11</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,2</b>	<b>52</b>	<b>185,3</b>	<b>1416</b>	<b>22,6</b>

Повар Зау Загрудина Ф.З.