

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

10 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		
Завтрак								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	3,7	7,6	11	76	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	2,6	2,5	18,5	128	0,6
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	9,8	71	0,5
Итого:			365	8,9	12,3	39,3	275	1,1
II Завтрак								
	ТК№002	ГРУША СВЕЖАЯ	172	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого:			172	0,6	0,5	15,5	71	3
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	53	0,3		1	6	1,6
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	155/15	5,2	4,8	12	113	6
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	7,1	10,1	11,2	251	13,33
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	0,8	1,2	16	0
	ТК№031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		5,8	35	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	1,6	0,2	10,6	52	0
Итого:			609	14,8	15,9	41,8	523	20,93
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	18,1	9,3	16,4	225	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	155	4,6	3,1	7,6	77	0,83
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	20	2,8	3,6	14,9	94	0
Итого:			275	25,5	16	38,9	396	1,03
Всего:				49,8	44,7	135,5	1265	26,06

Повар Зау Загрудинова Ф.З.