

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

14 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	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	33	1,88
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,4	14,1	1,9	94	0,17
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,9	3,3	16,1	110	0,62
<b>Итого:</b>			<b>355</b>	<b>18,7</b>	<b>23,6</b>	<b>27,4</b>	<b>299</b>	<b>2,67</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№005	ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
	ТК№002	ГРУША	157	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого:</b>			<b>282</b>	<b>4,1</b>	<b>3,6</b>	<b>21,1</b>	<b>142</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,4		3,7	38	1,28
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,4	3	107	4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	10,9	11,3	10	186	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,1	11,3	88	4,75
	ТК№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3		5,8	85	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого:</b>			<b>566</b>	<b>19,6</b>	<b>19,4</b>	<b>47,9</b>	<b>574</b>	<b>10,53</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1,9	1,6	7,6	52	4,07
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,2	5,4	22,4	152	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10			8	31	0,1
<b>Итого:</b>			<b>370</b>	<b>12,7</b>	<b>11,7</b>	<b>48,9</b>	<b>349</b>	<b>4,17</b>
<b>Всего:</b>				<b>55,1</b>	<b>58,3</b>	<b>145,3</b>	<b>1364</b>	<b>21,27</b>

Повар Заг Загрудина Ф.З.