

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

16 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	16	69	1,82
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5	7,3	18,3	128	0,4
	TKN№029	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого:			365	9,2	11,8	47	281	2,72
II Завтрак								
	TKN№005	ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
	TKN№006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4
Итого:			200	4,3	3	25,5	153	4,3
Обед								
	TKN№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	0,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,1	8,1	107	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,9	0,5	0,4	53	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4	17,1	117	8,2
	TKN№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,3	0,1	8,5	41	0
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,5	7,7	39	0
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160/6/7	0,1		5,5	23	1
Итого:			617	21,8	12,2	49,2	400	15,8
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,7	13,3	12,2	225	17,3
	TKN№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,6	5	17,4	129	5,2
Итого:			387	18,4	18,5	54,1	459	23,1
Всего:				53,7	45,5	175,8	1293	45,92

Повар Зау Загрудина Ф.З.