

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

17 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              |
| 2008              | 189           | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155        | 3,8               | 6,1         | 20,9         | 154                           | 0,4            |
|                   | ТК№030        | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180/5      |                   |             | 5,8          | 23                            | 0              |
| <b>Итого:</b>     |               |  | <b>370</b> | <b>7</b>          | <b>10,2</b> | <b>33,7</b>  | <b>239</b>                    | <b>0,4</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 442           | СОК                                    | 150        |                   |             |              |                               | 0              |
| <b>Итого:</b>     |               |  | <b>150</b> |                   |             |              |                               | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | ТК№001        | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                         | 40         | 0,4               | 0,1         | 1,5          | 10                            | 4              |
| 2012              | 73            | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ      | 150/10/5   | 4,1               | 6,3         | 8,1          | 107                           | 4              |
| 2012              | 310           | СУФЛЕ КУРИНОЕ                          | 60         | 9,2               | 12,1        | 2,2          | 154                           | 0,4            |
| 2012              | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 120        | 3,2               | 2,7         | 15,5         | 97                            | 0              |
|                   | ТК№036        | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                  | 150        | 0,1               | 0,1         | 18,1         | 74                            | 0,6            |
|                   | ТК№016        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25         | 1,7               | 0,2         | 7,7          | 39                            | 0              |
|                   | ТК№004        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 15         | 1,1               | 0,5         | 4,3          | 17                            | 0              |
| <b>Итого:</b>     |               |  | <b>575</b> | <b>19,8</b>       | <b>22</b>   | <b>63,8</b>  | <b>533</b>                    | <b>9</b>       |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |             |              |                               |                |
| 2008              | 464           | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                     | 50         | 4,2               | 3,5         | 28,6         | 161                           | 0              |
|                   | ТК№011        | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                          | 40         | 0,3               |             | 1            | 6                             | 1,6            |
| 2012              | 236           | ЖАРКОЕ ПО -ДОМАШНЕМУ                   | 120        | 14                | 13,2        | 13,5         | 144                           | 6,9            |
|                   | ТК№031        | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                       | 150        | 0,3               |             | 20,8         | 85                            | 0              |
|                   | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 15         | 1                 | 0,1         | 6,4          | 31                            | 0              |
| <b>Итого:</b>     |               |  | <b>375</b> | <b>19,8</b>       | <b>16,8</b> | <b>70,3</b>  | <b>427</b>                    | <b>8,5</b>     |
| <b>Всего:</b>     |               |  |            | <b>46,6</b>       | <b>49</b>   | <b>167,8</b> | <b>1199</b>                   | <b>17,9</b>    |

Повар Зау Загрудина Ф.З.