

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

20 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	1,6	8,9	10,4	127	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5	6,2	26,3	189	0,4
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/6/7	0,1		5,2	22	1
<b>Итого:</b>			<b>348</b>	<b>6,7</b>	<b>15,1</b>	<b>41,9</b>	<b>338</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	163	0,6	0,6	14,8	66	6
<b>Итого:</b>			<b>163</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	49	0,3		0,7	5	0,8
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/10	4,8	5,4	9,3	106	4,1
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,5	6	2,6	107	0,3
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	145	2,8	4,8	19	131	8,75
	ТК№025	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1	0,1	19,7	81	0,8
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого:</b>			<b>606</b>	<b>20,6</b>	<b>16,9</b>	<b>65,4</b>	<b>500</b>	<b>14,75</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	195	8	12,1	21,9	258	1,48
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5			4,9	19	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1	0,1	6,4	31	0
2008	479	БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»	60	7,5	4,2	27,2	176	0
<b>Итого:</b>			<b>427</b>	<b>16,5</b>	<b>16,4</b>	<b>60,4</b>	<b>484</b>	<b>1,48</b>
<b>Всего:</b>				<b>44,4</b>	<b>49</b>	<b>182,5</b>	<b>1388</b>	<b>23,63</b>

Повар Зау Загрудинова Ф.З.