

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

21 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,4	4	12,6	105	0,1
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,8	6,1	20,9	154	0,4
	ТК№026	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,5	2,1	9,1	67	0,4
<b>Итого:</b>			<b>370</b>	<b>10,7</b>	<b>12,2</b>	<b>42,6</b>	<b>326</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	147					0
<b>Итого:</b>			<b>147</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	3,2	37	0,1
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	4,3	3,9	13,4	105	4,9
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	15,7	17,2	17,8	218	14,95
	ТК№027	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	18,3	77	59,76
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,1	0,5	7,7	39	0
<b>Итого:</b>			<b>546</b>	<b>23,2</b>	<b>24,2</b>	<b>66,8</b>	<b>507</b>	<b>79,71</b>
<b>Полдник</b>								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	7,6	3,2	1,6	66	0,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,4	3,7	15,9	108	7,62
	ТК№051	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	18,1	75	1,2
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,7	1,4	27	138	0,1
<b>Итого:</b>			<b>377</b>	<b>15,8</b>	<b>8,5</b>	<b>69</b>	<b>418</b>	<b>9,62</b>
<b>Всего:</b>				<b>49,7</b>	<b>44,9</b>	<b>178,4</b>	<b>1251</b>	<b>90,23</b>

Повар Зау Загрудинова Ф.З.