

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

22 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	15,5	67	1,76
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	1	1,7	1,9	26	1,48
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,7	17,2	2,4	123	0,21
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого:			365	17,9	23,4	32,5	300	3,95
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ	127	3,6	3,2	5,7	72	0,9
Итого:			127	3,6	3,2	5,7	72	0,9
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,3		1	6	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,6	7,7	8	124	8,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,7	15,9	3,6	139	0,62
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,8	26,8	174	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0,3		11,2	44	0,2
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
Итого:			605	27,7	28,5	57	518	11,22
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	14,2	13,9	12,5	235	17,2
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	3,8	6,9	32,8	208	0
	ТК№031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		5,8	85	0
Итого:			396	19,3	20,9	57,5	559	17,2
Всего:				68,5	76	152,7	1449	33,27

Повар Зау Загрудина Ф.З.