

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

23 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 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35 | 2 | 9 | 13 | 140 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 5 | 7,3 | 18,3 | 158 | 0,4 |
| | ТК№029 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,8 | 108 | 0,61 |
| Итого: | | | 370 | 10,8 | 19,5 | 47,1 | 406 | 1,01 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | ТК№006 | БАНАН СВЕЖИЙ | 107 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 4 |
| 2008 | 442 | СОК | 146 | | | | | 0 |
| Итого: | | | 253 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 50 | 0,8 | 7,8 | 6,2 | 99 | 1,54 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 4,5 | 6,7 | 9,7 | 119 | 6,7 |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 65 | 8,9 | 4,5 | 6,1 | 100 | 0,2 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 115 | 1,9 | 1,5 | 7,5 | 52 | 4,04 |
| | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,6 | 0,2 | 10,6 | 52 | 0 |
| | ТК№004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 19 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39 | 0 |
| | ТК№030 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | | | 4,3 | 17 | 0 |
| Итого: | | | 594 | 18,8 | 21,2 | 51,9 | 478 | 12,48 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | ТК№001 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 53 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 5 |
| 2012 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 125 | 4,4 | 7,1 | 24,5 | 203 | 0,11 |
| | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| 2014 | 249 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 50 | 6,1 | 3,4 | 21,8 | 142 | 0 |
| | ТК№030 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | | | 4,3 | 17 | 0 |
| Итого: | | | 413 | 13,1 | 10,8 | 65,3 | 436 | 5,11 |
| Всего: | | | | 44,2 | 52 | 185,3 | 1416 | 22,6 |

Повар Зау Загрудинова Ф.З.