

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

9 января 2025 г.

Сад 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 | 3,8 | 4,8 | 8,2 | 73 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6 | 8 | 27 | 203 | 0,5 |
| | TKN№029 | КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,8 | 108 | 0,61 |
| Итого: | | | 420 | 13,6 | 16 | 51 | 384 | 1,11 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| | TKN№006 | БАНАН СВЕЖИЙ | 107 | 1,6 | 0,5 | 21,9 | 100 | 4,3 |
| 2008 | 442 | СОК | 175 | | | | | 0 |
| Итого: | | | 282 | 1,6 | 0,5 | 21,9 | 100 | 4,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 65 | 1 | 9,7 | 7,7 | 123 | 4,98 |
| 2012 | 57 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,6 | 7,3 | 9,8 | 126 | 6,7 |
| 2012 | 269 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 85 | 11,9 | 6,1 | 8 | 135 | 0,4 |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 145 | 2,5 | 2 | 9,6 | 66 | 5,8 |
| | TKN№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | TKN№004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 31 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66 | 0 |
| | TKN№030 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | | | 8,4 | 34 | 0 |
| Итого: | | | 752 | 23,6 | 26,1 | 67 | 601 | 17,88 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | TKN№014 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 53 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | 5 |
| 2012 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ | 155 | 5,6 | 8,8 | 30,3 | 254 | 0,1 |
| 2014 | 249 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 70 | 8,7 | 5,6 | 31,7 | 211 | 0 |
| | TKN№038 | ЧАЙ | 180/7/7 | | | 6,5 | 26 | 0 |
| Итого: | | | 472 | 14,9 | 14,5 | 70,4 | 503 | 5,1 |
| Всего: | | | | 53,7 | 57,1 | 210,3 | 1588 | 28,39 |

Повар Зау Загрудина Ф.З.