

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

10 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	2,5	4,2	10,5	99	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ («ДРУЖБА»)	200	6,2	10	26,8	209	0,8
	TKN№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,9	2,3	11,1	77	0,5
<b>Итого:</b>			<b>425</b>	<b>11,6</b>	<b>16,5</b>	<b>48,4</b>	<b>385</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№002	ГРУША СВЕЖАЯ	172	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого:</b>			<b>172</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
	TKN№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	66	0,4		1,3	7	2
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	205/20	6,2	5,9	13,4	133	6,9
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	225	22,3	22,4	30,1	411	14
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1	2	3,1	38	0
	TKN№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		7	102	0,3
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	1,7	0,2	10,6	51	0
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого:</b>			<b>819</b>	<b>33,9</b>	<b>31,3</b>	<b>78,4</b>	<b>808</b>	<b>23,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,5	12,1	21,3	289	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	208	6,2	4,2	10,2	103	1,14
	TKN№018	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3	26	111	0
<b>Итого:</b>			<b>368</b>	<b>32</b>	<b>19,3</b>	<b>57,5</b>	<b>503</b>	<b>1,34</b>
<b>Всего:</b>				<b>78,1</b>	<b>67,6</b>	<b>199,8</b>	<b>1767</b>	<b>28,84</b>

Повар Зау Загрудина Ф.З.