

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

13 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,6	67	1,78
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	226	0,5
	ТК№038	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого:			415	11,4	12,8	63,3	377	2,78
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
2008	442	СОК	176					0
2008	442	СОК	182					0
Итого:			483	3,5	3,1	5,6	71	0,9
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	1,5	46	1,92
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	5,4	4,2	21,7	147	3,2
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	155	3	3,2	20,1	122	9,4
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	80	11,5	4,1	6,3	107	0,2
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,9	106	1,11
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого:			730	24,4	15,5	96	645	15,83
Полдник								
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕНАЯ (ГОВЯДИНА)	70	13	13,1	10,6	108	0
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	135	2,9	2,8	11,7	84	9,1
	ТК№022	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	3,4	28,7	160	0
Итого:			452	27,1	21,5	65,1	557	12,1
Всего:				66,4	52,9	230	1650	31,61

Повар Зау Загрудинова Ф.З.