

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

14 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	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,8	3,1	41	2,24
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,7	21,4	3	152	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,9	3,3	16,1	110	0,62
Итого:			420	24,3	31,6	29,2	365	3,06
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
	ТК№002	ГРУША	157	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого:			282	4,1	3,6	21,1	142	3,9
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	0,1	4,6	48	1,76
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	7,6	13,8	148	5,9
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	75	12,8	18,4	11,5	262	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,5	15,3	119	6,47
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого:			731	25,2	32,6	75,7	796	14,63
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	2	9,7	87	5,84
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	49	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,3		11,9	47	0,2
Итого:			459	12,9	11,7	75,7	469	6,04
Всего:				66,5	79,5	201,7	1772	27,63

Повар Зау Загрудина Ф.З.