

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

15 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,6	7,2	10,5	72	0
	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	205	6	8	27	203	0,5
	TKN№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	10,9	75	0,5
Итого:			415	12,4	17,4	48,4	350	1
II Завтрак								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	106	1,5	0,5	21	96	4,02
2008	442	СОК	187					0
Итого:			293	1,5	0,5	21	96	4,02
Обед								
	TKN№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	59	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,6	6,3	14,4	135	7,6
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	20,1	8,8	8,1	194	14,5
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	155	3,1	7,1	16,7	152	13,5
	TKN№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	175			17,5	66	0
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2	0,2	12,7	61	0
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
Итого:			751	32,1	23,2	83,6	681	37,6
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	25	12,7	22,7	312	0,28
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,6	40	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	199	6,1	4	9,9	100	1,11
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	65	4,6	9	38,1	252	0
Итого:			454	36,6	28	77,3	704	1,49
Всего:				82,6	69,1	230,3	1831	44,11

Повар Зау Загрудина Ф.З.