

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

16 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
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,7	9,7	24,4	211	0,5
	TKN№029	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого:			415	12,7	16,2	44,1	357	1
II Завтрак								
	TKN№005	ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4,02
Итого:			200	4,3	3	25,5	153	4,32
Обед								
	TKN№017	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4		0,9	7	1
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,3	6,5	8,2	110	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	80	15,6	0,6	0,5	70	0,6
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144	10,3
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		8,5	36	1,1
Итого:			756	27,1	14	61,6	485	18,4
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	14,4	12,5	12,9	225	18,2
	TKN№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	75	4,9	3,3	30	170	5,6
Итого:			452	20,4	16	71	514	24,5
Всего:				64,5	49,2	202,2	1509	48,22

Повар Зау Загрудина Ф.З.