

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

17 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,9	2,8	21,1	91	2,4
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	6,8	27,9	232	0,5
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,2		6,2	26	0
<b>Итого:</b>			<b>431</b>	<b>7,2</b>	<b>9,6</b>	<b>55,2</b>	<b>349</b>	<b>2,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК	180					0
<b>Итого:</b>			<b>180</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,4	7,4	10,6	128	5,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	10,8	12,5	2,4	166	0,5
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	4	3,4	19,4	122	0
	ТК№047	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,1	0,1	21,7	88	0,7
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого:</b>			<b>715</b>	<b>23,4</b>	<b>24,5</b>	<b>79,5</b>	<b>633</b>	<b>11,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4	3,2	28,8	160	0
	ТК№015	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	1,6
2012	276	ЖАРКОЕ ПО -ДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216	8,6
	ТК№044	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		25	102	0,3
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
<b>Итого:</b>			<b>450</b>	<b>24,2</b>	<b>19,9</b>	<b>84,4</b>	<b>545</b>	<b>10,5</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,8</b>	<b>54</b>	<b>219,1</b>	<b>1527</b>	<b>24,9</b>	

Повар Зау Загрудина Ф.З.