

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

20 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		5,8	25	1,3
Итого:			428	10,5	12,4	47,8	349	1,8
II Завтрак								
	TKN№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	163	0,6	0,6	14,8	66	6
Итого:			163	0,6	0,6	14,8	66	6
Обед								
	TKN№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,7	5,2	9,1	103	4
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,4	12,4	3,6	179	0,4
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,5	5	24,1	156	11,3
	TKN№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	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
Итого:			768	25,3	23,5	82,2	645	17,6
Полдник								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,2	22,7	34	414	1,3
	TKN№030	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	479	БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»	60	5	3,1	18,1	120	0
Итого:			468	30,4	28	66,2	739	4,3
Всего:				66,8	64,5	211	1799	29,7

Повар Зау Загрудинова Ф.З.