

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

21 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	35	4	8,1	11,8	81	0
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	5,1	8,1	27,9	205	0,5
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	10,4	73	0,5
Итого:			420	11,8	18,4	50,1	359	1
II Завтрак								
2008	442	СОК	177					0
Итого:			177					0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,8	2,9	4	45	1,88
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,9	4,1	18,5	130	7,1
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	19,5	21,2	22,2	359	18,89
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,2	22	93	72
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого:			683	28,3	29,1	83,4	710	99,87
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	70	10,7	4,8	2,2	94	0,9
2012	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,7	126	9,1
	ТК№048	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	21,7	88	1,4
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1	0,1	6,4	31	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,7	1,5	26,9	139	0,1
Итого:			447	19,2	11	75,9	478	11,5
Всего:				59,3	58,5	209,4	1547	112,37

Повар Зау Загрудина Ф.З.