

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

22 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,5	67	1,76
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,6	2,8	3,2	43	2,31
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,9	21,6	3	153	0,21
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
Итого:			415	21,7	28,9	34,4	347	4,78
II Завтрак								
	ТК№005	ЙОГУРТ	127	3,6	3,2	5,7	72	0,9
Итого:			127	3,6	3,2	5,7	72	0,9
Обед								
	ТК№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	61	0,4		1,3	7	2
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/5/1	1,8	5,2	8,5	92	9,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	75/70	9,5	11,8	15,5	205	1,04
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,2	5,9	33	240	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,3	0,1	13,2	52	0,2
Итого:			768	21,3	23,6	85,6	666	12,84
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	205	16,4	14,7	14,9	262	20,4
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2	0,2	12,7	61	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,8	12,8	66	0
	ТК№031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,4		7	102	0,3
Итого:			443	20,6	15,7	47,4	491	20,7
Всего:				67,2	71,4	173,1	1576	39,22

Повар Зау Загрудинова Ф.З.