

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

8 ноября 2024 г.

## Ясли 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 |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 35         | 3,7               | 7,6         | 11           | 76                            | 0              |
| 2008              | 190           | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» | 150        | 2,6               | 2,5         | 18,5         | 128                           | 0,6            |
|                   | ТК№026        | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 180        | 2,6               | 2,2         | 9,8          | 71                            | 0,5            |
| <b>Итого:</b>     |               |   | <b>365</b> | <b>8,9</b>        | <b>12,3</b> | <b>39,3</b>  | <b>275</b>                    | <b>1,1</b>     |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | ТК№002        | ГРУША СВЕЖАЯ                                  | 172        | 0,6               | 0,5         | 15,5         | 71                            | 3              |
| <b>Итого:</b>     |               |   | <b>172</b> | <b>0,6</b>        | <b>0,5</b>  | <b>15,5</b>  | <b>71</b>                     | <b>3</b>       |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | ТК№011        | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                 | 53         | 0,3               |             | 1            | 6                             | 1,6            |
| 2012              | 83            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ      | 155/15     | 5,2               | 4,8         | 12           | 113                           | 6              |
| 2012              | 291           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                | 170        | 7,1               | 10,1        | 11,2         | 251                           | 13,33          |
| 2012              | 354           | СОУС СМЕТАННЫЙ                                | 20         | 0,3               | 0,8         | 1,2          | 16                            | 0              |
|                   | ТК№031        | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                              | 150        | 0,3               |             | 5,8          | 35                            | 0              |
|                   | ТК№003        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 46         | 1,6               | 0,2         | 10,6         | 52                            | 0              |
| <b>Итого:</b>     |               |   | <b>609</b> | <b>14,8</b>       | <b>15,9</b> | <b>41,8</b>  | <b>523</b>                    | <b>20,93</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 237           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                          | 100        | 18,1              | 9,3         | 16,4         | 225                           | 0,2            |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 155        | 4,6               | 3,1         | 7,6          | 77                            | 0,83           |
|                   | ТК№008        | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                        | 20         | 2,8               | 3,6         | 14,9         | 94                            | 0              |
| <b>Итого:</b>     |               |   | <b>275</b> | <b>25,5</b>       | <b>16</b>   | <b>38,9</b>  | <b>396</b>                    | <b>1,03</b>    |
| <b>Всего:</b>     |               |   |            | <b>49,8</b>       | <b>44,7</b> | <b>135,5</b> | <b>1265</b>                   | <b>26,06</b>   |

Повар

Загрудина Ф.З.

Загрудина Ф.З.