

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

9 декабря 2024 г.

Ясли 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 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,4 | 2,1 | 15,6 | 67 | 1,78 |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155 | 3,4 | 4,7 | 13,7 | 142 | 0,4 |
| | ТК№038 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 | 0,5 |
| Итого: | | | 365 | 7,6 | 9,2 | 42 | 293 | 2,68 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК | 152 | | | | | 0 |
| Итого: | | | 152 | | | | | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 40 | 0,6 | 2,3 | 1,2 | 37 | 0,1 |
| 2012 | 81 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150/10 | 2,7 | 3,4 | 15 | 125 | 2,8 |
| 2012 | 322 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 125 | 2,4 | 4 | 16,1 | 111 | 7,41 |
| 2012 | 263 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 60 | 8,8 | 2,9 | 4,8 | 80 | 0,2 |
| | ТК№032 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 150 | 0,1 | 0,1 | 19,1 | 89 | 0,91 |
| | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 18 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| | ТК№004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 16 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39 | 0 |
| Итого: | | | 569 | 16,7 | 13,3 | 70,3 | 512 | 11,42 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 282 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 9,2 | 6,9 | 9,2 | 211 | 0 |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 125 | 1,8 | 0,1 | 8,1 | 72 | 8,21 |
| | ТК№030 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150/5 | | | 5 | 20 | 0 |
| | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 18 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| | ТК№004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 16 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39 | 0 |
| Итого: | | | 374 | 13,1 | 7,6 | 36,4 | 373 | 8,21 |
| Всего: | | | | 37,4 | 30,1 | 148,7 | 1178 | 22,31 |

Повар

Заг

Загрудина Ф.З.