

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	33	1,88
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10,4	14,1	1,9	94	0,17
	TKN№029	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,9	3,3	16,1	110	0,62
Итого:			355	18,7	23,6	27,4	299	2,67
II Завтрак								
	TKN№005	ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
	TKN№002	ГРУША	157	0,6	0,5	15,5	71	3
Итого:			282	4,1	3,6	21,1	142	3,9
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	45	0,4		3,7	38	1,28
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	3,4	3	107	4
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	65	10,9	11,3	10	186	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	110	1,8	4,1	11,3	88	4,75
	TKN№033	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,3		5,8	85	0
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,5	7,7	39	0
Итого:			566	19,6	19,4	47,9	574	10,53
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	115	1,9	1,6	7,6	52	4,07
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TKN№008	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	30	4,2	5,4	22,4	152	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/10			8	31	0,1
Итого:			370	12,7	11,7	48,9	349	4,17
Всего:				55,1	58,3	145,3	1364	21,27

Повар

Заг

Загруддинова Ф.З.