

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

14 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	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	16	69	1,82
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5	7,3	18,3	128	0,4
	TKN№029	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого:</b>			<b>365</b>	<b>9,2</b>	<b>11,8</b>	<b>47</b>	<b>281</b>	<b>2,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№005	ЙОГУРТ	100	2,8	2,5	4,5	57	0,3
	TKN№006	БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96	4
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>4,3</b>	<b>3</b>	<b>25,5</b>	<b>153</b>	<b>4,3</b>
<b>Обед</b>								
	TKN№009	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	0,8
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,2	6,1	8,1	107	5,4
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	11,9	0,5	0,4	53	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,3	1	1,2	15	0
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,6	4	17,1	117	8,2
	TKN№007	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,3	0,1	8,5	41	0
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1,1	0,5	7,7	39	0
	TKN№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160/6/7	0,1		5,5	23	1
<b>Итого:</b>			<b>617</b>	<b>21,8</b>	<b>12,2</b>	<b>49,2</b>	<b>400</b>	<b>15,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	170	13,7	13,3	12,2	225	17,3
	TKN№036	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,1	0,1	18,1	74	0,6
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1	0,1	6,4	31	0
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	50	3,6	5	17,4	129	5,2
<b>Итого:</b>			<b>387</b>	<b>18,4</b>	<b>18,5</b>	<b>54,1</b>	<b>459</b>	<b>23,1</b>
<b>Всего:</b>				<b>53,7</b>	<b>45,5</b>	<b>175,8</b>	<b>1293</b>	<b>45,92</b>

Повар

Зау

Загруддинова Ф.З.