

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

20 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,5	67	1,76
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	1	1,7	1,9	26	1,48
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	125	12,7	17,2	2,4	123	0,21
	TKN№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84	0,5
<b>Итого:</b>			<b>365</b>	<b>17,9</b>	<b>23,4</b>	<b>32,5</b>	<b>300</b>	<b>3,95</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№005	ЙОГУРТ	127	3,6	3,2	5,7	72	0,9
<b>Итого:</b>			<b>127</b>	<b>3,6</b>	<b>3,2</b>	<b>5,7</b>	<b>72</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
	TKN№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,3		1	6	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,6	7,7	8	124	8,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	15,7	15,9	3,6	139	0,62
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,8	4,8	26,8	174	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/15	0,3		11,2	44	0,2
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого:</b>			<b>605</b>	<b>27,7</b>	<b>28,5</b>	<b>57</b>	<b>518</b>	<b>11,22</b>
<b>Полдник</b>								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	14,2	13,9	12,5	235	17,2
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	16	1	0,1	6,4	31	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	3,8	6,9	32,8	208	0
	TKN№031	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		5,8	85	0
<b>Итого:</b>			<b>396</b>	<b>19,3</b>	<b>20,9</b>	<b>57,5</b>	<b>559</b>	<b>17,2</b>
<b>Всего:</b>				<b>68,5</b>	<b>76</b>	<b>152,7</b>	<b>1449</b>	<b>33,27</b>

Повар

Зау

Загруддинова Ф.З.