

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

7 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	3,8	4,8	8,2	73	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6	8	27	203	0,5
	ТК№029	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,8	108	0,61
Итого:			420	13,6	16	51	384	1,11
II Завтрак								
	ТК№006	БАНАН СВЕЖИЙ	107	1,6	0,5	21,9	100	4,3
2008	442	СОК	175					0
Итого:			282	1,6	0,5	21,9	100	4,3
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	65	1	9,7	7,7	123	4,98
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,6	7,3	9,8	126	6,7
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	85	11,9	6,1	8	135	0,4
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	145	2,5	2	9,6	66	5,8
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	31	1,9	0,8	12,9	66	0
	ТК№030	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6			8,4	34	0
Итого:			752	23,6	26,1	67	601	17,88
Полдник								
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	53	0,6	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	155	5,6	8,8	30,3	254	0,1
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	8,7	5,6	31,7	211	0
	ТК№038	ЧАЙ	180/7/7			6,5	26	0
Итого:			472	14,9	14,5	70,4	503	5,1
Всего:				53,7	57,1	210,3	1588	28,39

Повар

Заг

Загрудина Ф.З.