

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

10 декабря 2024 г.

## Сад 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,8	3,1	41	2,24
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	15,7	21,4	3	152	0,2
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,9	3,3	16,1	110	0,62
<b>Итого:</b>			<b>420</b>	<b>24,3</b>	<b>31,6</b>	<b>29,2</b>	<b>365</b>	<b>3,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№005	ЙОГУРТ	125	3,5	3,1	5,6	71	0,9
	ТК№002	ГРУША	157	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого:</b>			<b>282</b>	<b>4,1</b>	<b>3,6</b>	<b>21,1</b>	<b>142</b>	<b>3,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	0,1	4,6	48	1,76
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	7,6	13,8	148	5,9
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ	75	12,8	18,4	11,5	262	0,5
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	150	2,4	5,5	15,3	119	6,47
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4		7	102	0
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого:</b>			<b>731</b>	<b>25,2</b>	<b>32,6</b>	<b>75,7</b>	<b>796</b>	<b>14,63</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,2	2	9,7	87	5,84
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ	49	3,8	5	43,2	223	0
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/15	0,3		11,9	47	0,2
<b>Итого:</b>			<b>459</b>	<b>12,9</b>	<b>11,7</b>	<b>75,7</b>	<b>469</b>	<b>6,04</b>
<b>Всего:</b>				<b>66,5</b>	<b>79,5</b>	<b>201,7</b>	<b>1772</b>	<b>27,63</b>

Повар Заг Загруднинова Ф.З.