

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

11 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,6	7,2	10,5	72	0
	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	205	6	8	27	203	0,5
	TKN№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	10,9	75	0,5
<b>Итого:</b>			<b>415</b>	<b>12,4</b>	<b>17,4</b>	<b>48,4</b>	<b>350</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TKN№020	БАНАН СВЕЖИЙ	106	1,5	0,5	21	96	4,02
2008	442	СОК	187					0
<b>Итого:</b>			<b>293</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>4,02</b>
<b>Обед</b>								
	TKN№011	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	59	0,4		1,3	7	2
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,6	6,3	14,4	135	7,6
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	90	20,1	8,8	8,1	194	14,5
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	155	3,1	7,1	16,7	152	13,5
	TKN№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	175			17,5	66	0
	TKN№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2	0,2	12,7	61	0
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	12,9	66	0
<b>Итого:</b>			<b>751</b>	<b>32,1</b>	<b>23,2</b>	<b>83,6</b>	<b>681</b>	<b>37,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	25	12,7	22,7	312	0,28
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,3	6,6	40	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	199	6,1	4	9,9	100	1,11
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	65	4,6	9	38,1	252	0
<b>Итого:</b>			<b>454</b>	<b>36,6</b>	<b>28</b>	<b>77,3</b>	<b>704</b>	<b>1,49</b>
<b>Всего:</b>				<b>82,6</b>	<b>69,1</b>	<b>230,3</b>	<b>1831</b>	<b>44,11</b>

Повар

Заг

Загрудина Ф.З.