

Утверждаю



Заведующий  
ГБДОУ № 72  
Смирнова У.В./

# МЕНЮ

18 ноября 2024 г.

## Сад 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7	62	0
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	205	7,2	8,3	35	262	0,5
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1		5,8	25	1,3
<b>Итого:</b>			<b>428</b>	<b>10,5</b>	<b>12,4</b>	<b>47,8</b>	<b>349</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№010	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	163	0,6	0,6	14,8	66	6
<b>Итого:</b>			<b>163</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>14,8</b>	<b>66</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
	ТК№009	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,4		0,9	7	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,7	5,2	9,1	103	4
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	80	13,4	12,4	3,6	179	0,4
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,5	5	24,1	156	11,3
	ТК№039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	97	0,9
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого:</b>			<b>768</b>	<b>25,3</b>	<b>23,5</b>	<b>82,2</b>	<b>645</b>	<b>17,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	18,2	22,7	34	414	1,3
	ТК№030	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,5	2	3,5	154	3
	ТК№003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	479	БУЛОЧКА «ТВОРОЖНАЯ»	60	5	3,1	18,1	120	0
<b>Итого:</b>			<b>468</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>66,2</b>	<b>739</b>	<b>4,3</b>
<b>Всего:</b>				<b>66,8</b>	<b>64,5</b>	<b>211</b>	<b>1799</b>	<b>29,7</b>

Повар

Загрудина Ф.З.

Загрудина Ф.З.