

Утверждаю



Заведующий
ГБДОУ № 72
Смирнова У.В./

МЕНЮ

19 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 4 | 8,1 | 11,8 | 81 | 0 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5,1 | 8,1 | 27,9 | 205 | 0,5 |
| | ТК№040 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,7 | 2,2 | 10,4 | 73 | 0,5 |
| Итого: | | | 420 | 11,8 | 18,4 | 50,1 | 359 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК | 177 | | | | | 0 |
| Итого: | | | 177 | | | | | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,8 | 2,9 | 4 | 45 | 1,88 |
| 2012 | 82 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1 | 4,9 | 4,1 | 18,5 | 130 | 7,1 |
| 2012 | 294 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 200 | 19,5 | 21,2 | 22,2 | 359 | 18,89 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,2 | 22 | 93 | 72 |
| | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 17 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| | ТК№004 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52 | 0 |
| Итого: | | | 683 | 28,3 | 29,1 | 83,4 | 710 | 99,87 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 246 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 70 | 10,7 | 4,8 | 2,2 | 94 | 0,9 |
| 2012 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 2,7 | 4,5 | 18,7 | 126 | 9,1 |
| | ТК№048 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0,1 | 0,1 | 21,7 | 88 | 1,4 |
| | ТК№003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 17 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| 2008 | 477 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 4,7 | 1,5 | 26,9 | 139 | 0,1 |
| Итого: | | | 447 | 19,2 | 11 | 75,9 | 478 | 11,5 |
| Всего: | | | | 59,3 | 58,5 | 209,4 | 1547 | 112,37 |

Повар

Загрудина Ф.З.

Загрудина Ф.З.