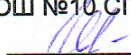


Утверждаю

заведующая С/О  
ГБОУ СОШ №10 С/П д/с "Золотая рыбка"  
 /Кузнецова Л.Г.


**МЕНЮ**  
3 августа 2022 г.

**САД**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, м
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,3	7,9	21,3	179	0
к/к	к/к	КАКАО	180	4,1	4,3	14	112	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	13,3	68	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>11,3</b>	<b>17,1</b>	<b>48,6</b>	<b>396</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0,3	0,3	8,2	39	8
<b>Итого</b>			<b>83</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	<b>39</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	5
2008	100	СУП "УХА"	180	1,7	2,7	11,8	79	4
2008	259	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	2,1	7,2	2,7	84	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,2	28,4	153	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	13,8	56	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,7	0,2	18,1	86	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,7	66	
<b>Итого</b>			<b>679</b>	<b>12</b>	<b>13,8</b>	<b>90,4</b>	<b>536</b>	<b>10</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/20	3,2	10,3	19,7	191	
		СНЕЖОК	182					
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>5,5</b>	<b>13,2</b>	<b>42</b>	<b>316</b>	
<b>Всего</b>				<b>29,1</b>	<b>44,4</b>	<b>189,2</b>	<b>1287</b>	

бухгалтер  Мамуткина Г.Н.

медсестра  Федосеева Г.А.

повар  Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.



Утверждаю

заведующая С  
ГБОУ СОШ №10 СП д/с "Золотая рыбка"  
/Кузнецова Л.И.

**МЕНЮ**  
3 августа 2022 г.

**ЯСЛИ**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, м
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,3	7,9	21,2	179	С
к/к	к/к	КАКАО	180	3,9	4,2	14	111	С
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,5	69	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	
<b>Итого</b>			<b>361</b>	<b>11,2</b>	<b>17</b>	<b>48,7</b>	<b>396</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0,3	0,3	8,2	39	8
<b>Итого</b>			<b>83</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	<b>39</b>	<b>8</b>
<b>Обед</b>								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,5	0,1	1,6	10	4
2008	100	СУП "УХА"	180	1,6	2,7	10,9	74	3
2008	259	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2	4,4	2,7	58	0
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,7	1,6	28,4	138	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,3	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,7	0,2	18	85	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,9	67	
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>11,8</b>	<b>9,4</b>	<b>84,8</b>	<b>470</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/20	3,2	7,6	19,8	166	
		СНЕЖОК	182					
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	
<b>Итого</b>			<b>352</b>	<b>4,7</b>	<b>9,6</b>	<b>34,7</b>	<b>249</b>	
<b>Всего</b>				<b>28</b>	<b>36,3</b>	<b>176,4</b>	<b>1154</b>	<b>18</b>

бухгалтер Макуш Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Федосеева Г.А

повар Гусева Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.



Утверждаю

заведую  
ГБОУ СОШ №10 СП д/с "Золотая  
/Кузнецова

**МЕНЮ**  
3 августа 2022 г.

**НОМ**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>							
2012	417	КАША ПШЕННАЯ Б/М С МАСЛОМ	150	3,3	4,8	20,3	138
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5,1	21
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>5,3</b>	<b>9,6</b>	<b>38,3</b>	<b>262</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0,3	0,3	8,2	39
<b>Итого</b>			<b>83</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,2</b>	<b>39</b>
<b>Обед</b>							
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,8	12
2008	100	СУП "УХА"	180	1,7	2,7	11,6	77
2008	259	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	3,6	9,4	4,2	117
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,2	28,4	153
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	15,9	64
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>13,5</b>	<b>16</b>	<b>93,8</b>	<b>574</b>
<b>Полдник</b>							
2012		ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/20	6	13,7	30,8	276
		СНЕЖОК	182				
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>8,3</b>	<b>16,6</b>	<b>53,1</b>	<b>401</b>
<b>Всего</b>				<b>27,4</b>	<b>42,5</b>	<b>193,4</b>	<b>1276</b>

бухгалтер Мамаева Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Федосеева Г.А

повар Гусева Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.