

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 августа 2022 г.

САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,6	7,6	18,1	160	0,6
к/к	к/к	КАКАО	180	4,1	4,3	13,8	111	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			360	10,6	16,7	44,8	374	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,5	0,1	1,6	9	6,6
		СУП "ХАРЧО" НА М/К	180	3,8	4,3	13,8	110	4,7
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	180/20	20,9	24,2	18	382	24,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,7	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,6	0,4	17	82	0
Итого			675	30,8	29,2	77,6	706	36,1
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	4,7	6,2	14,7	134	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		6,9	28	0
2008		ВАФЛИ	30	1	1,2	27,1	124	0
Итого			360	5,8	7,4	48,7	286	0,6
Всего				47,7	53,4	181	1409	40

бухгалтер Мамаф Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Федосеева Г.А

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

Утверждаю

заведующая СП
ГБОУ СОШ №10 ОП д/с "Золотая рыбка"
Л.Г. Кузнецова /Кузнецова Л.Г./

МЕНЮ
12 августа 2022 г.

ЯСЛИ

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,7	7,7	18,9	164	0,6
к/к	к/к	КАКАО	180	4	4,3	13,6	109	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	0,8	13,7	70	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			360	10,7	16,9	46,2	380	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	7	5,1
		СУП "ХАРЧО" НА М/К	180	3,3	1,6	13	79	4,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	170/10	18,5	20,1	14,4	318	24,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5,3	22	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,6	0,3	16,5	79	0
Итого			645	27,8	22,3	70	597	34
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	4,6	6,3	14,9	136	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5,4	22	0
2008		ВАФЛИ	30	1	1,2	27,1	124	0
Итого			360	5,7	7,5	47,4	282	0,6
Всего				44,7	46,8	173,5	1302	37,9

бухгалтер *Мамуткина* Мамуткина Г.Н.

медсестра *Федосеева* Федосеева Г.А.

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

Утверждаю

заведующая СП
ГБОУ СОШ №10 СП, д/с "Золотая рыбка"
/Кузнецова Л.Г./

МЕНЮ
12 августа 2022 г.

ЗМ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ С ОВСЯНЫМ МОЛОКОМ	150	3,3	4,8	20,3	138	С
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	С
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					С
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	С
Итого			345	3,4	8,9	30,2	215	С
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,6	0,1	1,7	10	6,9
		СУП "ХАРЧО"	180	2,7	2,7	19,2	112	5,2
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3,2	11,5	9,4	156	29,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	39	С
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					С
Итого			615	6,5	14,3	40	317	41,9
Полдник								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	6	5,6	27,5	184	С
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,8	39	С
2008		ПЕЧЕНЬЕ (свое)	30					С
Итого			360	6,1	5,6	37,3	223	С
Всего				16,5	28,9	117,4	798	43,9

бухгалтер Мамаева Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Федосеева Г.А

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