

Утверждаю

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

МЕНЮ
15 июля 2022 г.

САД

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	4,6	7,6	18,1	159	0,6
к/к	к/к	КАКАО	180	2,4	2,7	19,2	111	0,1
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	14,1	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			363	9,1	15,2	51,4	379	0,7
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	53	0,4	0,1	1,3	7	5,3
		СУП "ХАРЧО" НА М/К	180	3,4	4,1	13,4	104	4,5
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	180/20	17,5	21	17,9	337	24,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,1		9,2	37	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,8	0,2	18,2	86	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,2	0,3	13,8	66	0
Итого			681	26,4	25,7	73,8	637	34,6
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	4,7	6,2	14,7	134	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		6,8	28	0
2008		ВАФЛИ	33	0,9	1,1	25,8	118	0
Итого			363	5,7	7,3	47,3	280	0,6
Всего				41,7	48,3	182,4	1339	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. /Кузнецова Л.Г./

МЕНЮ
15 июля 2022 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,6	7,6	18	159	0,6
к/к	к/к	КАКАО	180	2,3	2,6	19,1	109	0,1
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2,1	0,8	14,1	72	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			360	9	15,1	51,2	377	0,7
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	41	0,3		1	6	4,1
		СУП "ХАРЧО" НА М/К	180	2,9	1,2	12,2	71	4
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	170/10	16	17,4	14,4	283	24,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,1		6,4	26	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,8	0,2	18,2	86	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,2	0,3	13,8	66	0
Итого			649	24,3	19,1	66	538	32,9
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	4,7	6,2	14,8	134	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5	20	0
2008		ВАФЛИ	33	0,9	1,1	25,8	118	0
Итого			363	5,7	7,3	45,6	272	0,6
Всего				39,5	41,6	172,7	1230	36,2

бухгалтер *Мамуткина* Мамуткина Г.Н.

медсестра *Федосеева* Федосеева Г.А

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