

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 июля 2022 г.

САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	110	4,3	4,5	27,4	167	
		ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		7	28	
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	
Итого			360	11,2	13,8	47,6	359	
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	
2008	83	ЩИ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,3	4,7	11	102	11,1
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	13,8	24,7	34,1	414	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	
2008	480	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80	
2008	481	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	
Итого			675	22,3	29,9	85,8	704	16,8
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	150	4,6	6	17,6	144	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		7	28	
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	4,7	18	32,8	311	0,1
Итого			400	9,4	24	57,4	483	0,7
Всего				43,4	67,8	200,7	1589	19,8

бухгалтер *Мамуткина Г.Н.* Мамуткина Г.Н.

медсестра *Федосеева Г.А.* Федосеева Г.А.

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

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 июля 2022 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, м
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	110	2,7	3,5	17,3	112	
		ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		7,1	29	
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,2	67	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	
Итого			361	9,6	12,8	37,9	306	
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	31	0,2		0,8	4	3
2008	83	ЩИ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,1	4,4	9,6	93	10
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	170	13,8	20,6	33,9	377	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			5	20	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	0,2	18,3	86	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,9	67	
Итого			637	22,1	25,5	81,5	647	15
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ПШЕНИЧНЫЙ	150	4,6	6	17	141	0
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5,2	22	
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	4,1	17,8	29,5	294	0
Итого			400	8,8	23,8	51,7	457	0
Всего				41	62,2	181	1453	

бухгалтер *Мамуткина Г.Н.* Мамуткина Г.Н.

медсестра *Федосеева Г.А.* Федосеева Г.А.

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

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 июля 2022 г.

НОМ

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	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ	110	4,3	4,5	27,4	167	0
		ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5,1	21	0
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			360	11,2	13,8	45,7	352	0
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	39	0,3		1	6	4
2008	83	ЩИ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,3	4,7	10,9	102	11,3
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	13,8	22,8	35,5	403	1,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	39	0
2008	480	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80	0
2008	481	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			674	22,3	28	89	701	17,1
Полдник								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ТУШ. ОВОЩАМИ	140/10	3,8	8,3	17,1	157	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5,1	21	0
2008	471	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7,5	18,2	34,9	332	0,1
Итого			400	11,4	26,5	57,1	510	0,4
Всего				45,4	68,4	201,7	1606	19,5

бухгалтер *Мамуткина Г.Н.* Мамуткина Г.Н.

медсестра *Федосеева Г.А.* Федосеева Г.А.

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

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 июля 2022 г.

ЗМ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ(свои)	130		4		36	
		ЖЕЛТОК ЯИЧНЫЙ	20	4,9	4,5	0,3	61	
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					
Итого			345	5	12,6	10,2	174	
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	39	0,3		1	6	
2008	83	ЩИ НА КУР. БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,4	5,4	10,5	108	10,
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	13,6	27,6	32,6	434	2,
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	39	
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					
Итого			614	17,3	33	53,8	587	16,
Полдник								
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ТУШ. ОВОЩАМИ	140/10	3,8	13,1	17,7	204	0,
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	
2008		ПЕЧЕНЬЕ (свое)	30					
Итого			360	3,9	13,1	27,6	244	0,
Всего				26,7	58,8	101,5	1048	1,

бухгалтер *Мамуткина* Мамуткина Г.Н.

медсестра *Федосеева* Федосеева Г.А

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