

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,6	7,6	18,1	159	0,
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,3	2,5	20,1	112	0,
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,9	2,4		30	0,
Итого			363	10,7	13,2	51,1	367	0,
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	6,9	33	
Итого			70	0,3	0,3	6,9	33	
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	60	0,6	3	2,2	40	5,
2008	100	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	5,2	4	14,2	113	4,
2008	260	АЗУ С МЯСОМ	200	13,7	19,2	25,7	332	12,
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	14,8	72	6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	
Итого			685	24,6	26,9	86,7	698	88,
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ	110	10,3	12,2	5	172	0,
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,1	0,1	2,2	14	1,
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		7	28	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	
Итого			360	13,8	15,2	36,5	339	1,
Всего				49,4	55,6	181,2	1437	97,

бухгалтер Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Г.А.

повар Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 июля 2022 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,7	7,6	18,5	161	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,3	2,5	20,1	112	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,3	68	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,9	2,4		30	
Итого			364	10,8	13,2	51,9	371	
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	6,9	33	
Итого			70	0,3	0,3	6,9	33	
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	40	0,4	3,2	1,5	37	
2008	100	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	180	4,8	3,7	13,2	104	
2008	260	АЗУ С МЯСОМ	180	12,3	14	24,6	274	
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	12	62	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,2	18,2	86	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,8	67	
Итого			648	23	21,6	83,3	630	
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ	110	10,4	12,4	5	173	
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,1	0,1	2,2	14	
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5,2	22	
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,6	2,1	16,1	90	
Итого			352	13,2	14,6	28,5	299	
Всего				47,3	49,7	170,6	1333	

бухгалтер Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Г.А.

повар Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.