

Утверждаю

заведующая ( )  
ГБОУ СОШ №10 СП д/с "Золотая рыб  
/Кузнецова Л

**МЕНЮ**  
20 июля 2022 г.

**САД**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,4	8	21,6	182	
к/к	к/к	КАКАО	180	2,5	2,7	19,3	111	
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>9,8</b>	<b>15,5</b>	<b>53,8</b>	<b>396</b>	
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37	
<b>Итого</b>			<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37</b>	
<b>Обед</b>								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	
2008	100	СУП "ПОЛЕВОЙ" С ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180	5,8	6,9	11,9	132	
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	30	0,4	3,9	2	45	
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	4,4	28,4	164	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	13,9	56	
		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>640</b>	<b>14,5</b>	<b>15,9</b>	<b>90</b>	<b>560</b>	
<b>Полдник</b>								
2012		ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/20	3,2	10,5	19,6	191	
		СНЕЖОК	170					
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>5,5</b>	<b>13,4</b>	<b>41,9</b>	<b>316</b>	
<b>Всего</b>				<b>30,1</b>	<b>45,1</b>	<b>193,5</b>	<b>1309</b>	

бухгалтер Мамаева Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Федосеева Г.А

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

Утверждаю

Заведующая  
ГБОУ СОШ №10 СП д/с "Золотая ры  
/Кузнецова

**МЕНЮ**  
20 июля 2022 г.

**ЯСЛИ**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	В <sub>г</sub> М С
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,4	8	21,4	181	
к/к	к/к	КАКАО	180	2,3	2,6	19,1	109	
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2	0,8	13,7	70	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>9,7</b>	<b>15,5</b>	<b>54,2</b>	<b>397</b>	
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37	
<b>Итого</b>			<b>80</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,8</b>	<b>37</b>	
<b>Обед</b>								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,5	0,1	1,6	10	
2008	100	СУП "ПОЛЕВОЙ" С ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНОЙ	180	4,4	5,6	10,9	112	
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	20	0,2	1,8	1,5	24	
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,7	2	28,4	143	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,2	37	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,5	0,2	16,5	78	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,3	74	
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>12,8</b>	<b>10,1</b>	<b>83,4</b>	<b>478</b>	
<b>Полдник</b>								
2012		ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	130/20	3,2	7,6	19,9	167	
		СНЕЖОК	170					
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>4,7</b>	<b>9,6</b>	<b>34,8</b>	<b>250</b>	
<b>Всего</b>				<b>27,5</b>	<b>35,5</b>	<b>180,2</b>	<b>1162</b>	

бухгалтер Макуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Г.А.

повар Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.