

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 августа 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 "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	5	8,3	17,9	167	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,8	4	14,5	110	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,7	12,7	65	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7		34	0,1
Итого			364	12,7	15,7	45,1	376	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			103	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	62	0,7	0,1	2,3	15	6,4
2008	232	СОЛЯНКА НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,5	4,4	11,1	102	11,9
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ	200	14,9	24,4	34,1	416	1,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	15,6	65	1,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,7	0,2	18,1	85	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,3	74	0
Итого			700	24,3	29,5	96,5	757	21,1
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ	110	10,3	12,2	4,9	172	0,5
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,1	0,1	2,2	14	1,4
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		6,9	28	0
2008		ВАФЛИ	32	0,9	1	24,5	112	0
Итого			362	12,4	13,3	38,5	326	1,9
Всего				49,9	58,6	190	1502	26,4

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
23 августа 2022 г.

ЯСЛИ

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 "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	4,9	8,3	17,6	166	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,8	4	14,5	110	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7		34	0,1
Итого			364	12,7	15,7	45	376	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			103	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,6	0,1	1,9	12	5,2
2008	232	СОЛЯНКА НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190/5	3,1	4,1	9,8	93	11,3
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ	180	14	19,1	34	364	1,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	15,9	67	1,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,7	0,2	17,8	84	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,5	75	0
Итого			678	22,9	23,9	94,9	695	19,5
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ	110	10,3	12,1	4,9	171	0,5
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,1	0,1	2,2	14	1,4
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5,1	21	0
2008		ВАФЛИ	32	0,9	1	24,5	112	0
Итого			362	12,4	13,2	36,7	318	1,9
Всего				48,5	52,9	186,5	1432	24,8

бухгалтер *Мамуткина* Мамуткина Г.Н.

медсестра *Федосеева* Федосеева Г.А

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