

Утверждаю

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

МЕНЮ
27 июля 2022 г.

САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, м
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	СУП ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	150	4,1	7,7	14,6	144	0,
к/к	к/к	КАКАО	180	2,5	2,7	19,3	111	0,
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,8	13,3	68	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7		33	0,
Итого			365	10,6	13,9	47,2	356	0,
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37	7,
Итого			80	0,3	0,3	7,8	37	7,
Обед								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	5,
2008	232	СОЛЯНКА НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,5	4,4	11	100	11,
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ	200	14,4	23,7	34,1	408	1,
2008	411	КИСЕЛЬ	180			21,2	85	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,7	0,2	18,1	86	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	33	2,2	0,3	13,9	67	
Итого			685	23,4	28,7	100,2	758	18,
Полдник								
2008	224	ЛАКОМКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	130/20	7	8,2	42,3	270	0,
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		7	29	0,
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	
Итого			365	9,4	11,1	71,6	424	0,
Всего				43,7	54	226,8	1575	27,

бухгалтер Мамаева 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./

МЕНЮ
27 июля 2022 г.

ЯСЛИ

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	СУП ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	150	4,1	7,6	14,8	145	0,6
к/к	к/к	КАКАО	180	2,3	2,6	19,4	110	0,1
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	2	2,5		31	0,1
Итого			363	10,3	13,4	47,1	352	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,3	0,3	7,8	37	7,9
Итого			80	0,3	0,3	7,8	37	7,9
Обед								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,5	0,1	1,6	10	4,2
2008	232	СОЛЯНКА НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3	4,3	9,8	94	11,3
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ	180	13,3	18,5	34,3	357	1,4
2008	411	КИСЕЛЬ	180			18,5	74	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			655	22,1	23,4	98,5	698	16,9
Полдник								
2008	224	ЛАКОМКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	130/20	6,4	8,2	38,4	252	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		5,1	21	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			355	8	10,2	58,4	356	0,7
Всего				40,7	47,3	211,8	1443	26,3

бухгалтер Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Г.А.

повар Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.