

Утверждаю

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

МЕНЮ
28 июля 2022 г.

САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, г
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	93	СУП - ЛАПША МОЛОЧНЫЙ	150	4,6	5,9	18	144	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,3	2,5	19,9	111	
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7		33	
Итого			364	10,9	11,8	50,8	354	
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,4	0,4	8,6	41	
Итого			88	0,4	0,4	8,6	41	
Обед								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	57	0,7	0,1	2,2	14	
2012	57	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,7	4,6	12,7	109	1
2008	239	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	13,8	14,6	1,9	193	
2011	1	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	130	15,6	7,1	32,8	257	
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	15	73	6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого			697	39,5	27,2	98,7	808	8
Полдник								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,9	7,6	20,2	170	
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		7,1	29	
2012		БУЛОЧКА " МОСКОВСКАЯ"	60	4,8	17,2	26	277	
Итого			390	9,8	24,8	53,3	476	
Всего				60,6	64,2	211,4	1679	9

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
28 июля 2022 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	В/М/С
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	93	СУП - ЛАПША МОЛОЧНЫЙ	150	4,1	5,8	14,7	129	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,3	2,5	20	112	
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,9	0,7	13,2	67	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7		33	
Итого			365	10,4	11,7	47,9	341	
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,4	0,4	8,6	41	
Итого			88	0,4	0,4	8,6	41	
Обед								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	46	0,5	0,1	1,7	11	
2012	57	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,5	4,4	10,9	99	
2008	239	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	13,8	12,7	1,9	175	
2011	1	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	120	15,6	4,8	32,7	236	
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	12,3	63	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,7	0,2	17,9	85	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16	77	
Итого			666	39,1	22,7	93,4	746	
Полдник								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,9	7,6	20,3	170	
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5,2	21	
2012		БУЛОЧКА "МОСКОВСКАЯ"	60	4,1	15,2	22,5	242	
Итого			390	9,1	22,8	48	433	
Всего				59	57,6	197,9	1561	

бухгалтер Мамаева Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Федосеева Г.А

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