

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 июля 2022 г.

САД

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вс М С.
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,6	7,6	18,1	159	
к/к	к/к	КАКАО	180	2,5	2,7	19,2	111	
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	
Итого			360	9	15,1	50,2	373	
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	48	0,4		1,2	7	
		СУП "ХАРЧО" НА М/К	180	3,2	3,8	13,6	101	
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	180/20	16,8	20,5	17,9	331	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,7	31	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	
Итого			683	25,6	24,9	74,5	632	
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	4,5	6,2	13,9	130	
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		7	28	
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	
Итого			360	5,4	7,2	44,1	264	
Всего				40,5	47,3	178,7	1312	

бухгалтер  Мамуткина Г.Н.

медсестра  Федосеева Г.А

повар  Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 июля 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,6	7,6	18,4	161	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	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			360	8,8	15	50,7	374	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	37	0,3		0,9	5	3,8
		СУП "ХАРЧО" НА М/К	180	2,9	1,2	12,5	72	4,1
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	170/10	14,8	16,6	14,4	273	24,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			4,9	19	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			652	23,2	18,4	66,8	531	32,7
Полдник								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	150	4,5	6,2	14,3	132	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5	20	0
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			360	5,4	7,2	42,5	258	0,6
Всего				37,9	40,7	169,9	1206	36

бухгалтер Мамаева Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Федосеева Г.А

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