

Утверждаю

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

МЕНЮ
9 февраля 2023 г.

САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	110	4,7	6,2	14,8	135	0,6
		ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	14,7	111	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	2	0,8	13,5	69	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7		33	0,1
Итого			364	17,6	18,3	43,3	409	1,4
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								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1	5,2	5,7	74	4,5
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,3	4,5	12,9	107	5
2008	192	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70	14,3	14,4	7,1	215	0,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,3	4,5	27,4	167	0
2008	411	КИСЕЛЬ	180			28,1	112	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,5	0,2	16,4	78	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			695	27,8	29,1	113	827	10,2
Полдник								
2008	190	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	8,4	19,6	175	1,2
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		7,1	29	0,5
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			365	6	9,4	49,9	310	1,7
Всего				51,9	56,9	216,1	1589	15,3

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. /Кузнецова Л.Г./

МЕНЮ

9 февраля 2023 г.

ЯСЛИ

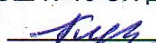
Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	110	4,7	6,2	14,7	134	0,6
		ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	14,4	110	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7		33	0,1
Итого			364	17,5	18,2	42,3	404	1,4
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								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,8	2,9	4,6	48	3,4
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,2	4,7	12,3	106	4,8
2008	192	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	60	13,1	12,4	6,8	192	0,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	3,2	2,8	20,6	120	0
2008	411	КИСЕЛЬ	180			27	108	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,5	0,3	15,9	77	0
Итого			655	25,4	23,3	104,3	731	8,9
Полдник								
2008	190	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,1	6,8	18,7	157	1,2
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		5,1	21	0,5
2008		ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			365	6	7,8	47	284	1,7
Всего				49,4	49,4	203,5	1462	14

бухгалтер *Мамуткина* 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
9 февраля 2023 г.

ЗМ

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	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ Б/М С МАСЛОМ	130	4,9	5,3	21,9	155	0
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	0
		ЖЕЛТОК ЯИЧНЫЙ	20	4,9	4,5	0,3	61	0
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	2,1	2,7		33	0,1
Итого			349	12	12,5	32,1	289	0,1
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								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1	10,1	5,4	117	4,4
2008	90	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ НА КУРБУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,9	5,5	16,5	135	5
2008		КУРИЦА ОТВАРНАЯ С ТУШ.ОВОЩАМИ	60/10	11,6	21,2	1,2	243	1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С МАСЛОМ(свои)	130		4		36	0
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
Итого			635	16,6	40,8	33	571	10,4
Полдник								
2008	190	КАША КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ НА ОВС.МОЛОКЕ	150	2	5	21,3	138	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,2		10	41	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (свое)	30					0
Итого			365	2,2	5	31,3	179	1,6
Всего				31,3	58,4	106,3	1082	14,1

бухгалтер  Мамуткина Г.Н.

медсестра  Федосеева Г.А.

повар  Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.