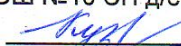


Утверждаю

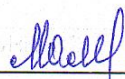
заведующая СП
ГБОУ СОШ №10 СП д/с "Золотая рыбка"
 /Кузнецова Л.Г./

МЕНЮ
14 февраля 2023 г.

САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	5,1	8,4	18,1	170	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	14,6	111	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,8	65	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,5	3,2		40	0,1
Итого			366	13,4	16,4	45,5	386	1,4
II Завтрак								
2008		БАНАН	84	1,3	0,4	17,6	81	8,4
Итого			84	1,3	0,4	17,6	81	8,4
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1	5	5	70	2,6
2008	232	СОЛЯНКА НА МК БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,7	4,8	11,3	107	12,2
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ	220	16,8	25,9	34,3	438	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,3	0,3	14,4	69	0
Итого			714	26,4	36,2	89,8	795	16,2
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ	150	11,3	13,2	5,1	185	0,5
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,8	65	0
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		7,1	29	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	32	2,4	3,1	23,8	133	0
Итого			387	15,7	17	48,8	412	0,5
Всего				56,8	70	201,7	1674	26,5

бухгалтер



Мамуткина Г.Н.

медсестра



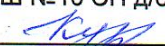
Федосеева Г.А.

повар



Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 февраля 2023 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	5,1	6,8	18,1	155	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	14,8	112	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,5	3,2		40	0,1
Итого			366	13,4	14,8	45,8	373	1,4
II Завтрак								
2008		БАНАН	84	1,3	0,4	17,6	81	8,4
Итого			84	1,3	0,4	17,6	81	8,4
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,8	3	4,1	48	2
2008	232	СОЛЯНКА НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,6	4,9	10,7	104	12
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ	180	14,8	17,9	31,9	349	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,7	27	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,8	71	0
Итого			655	24,1	26,3	85,3	679	15,4
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ	150	11,1	13,1	5,1	183	0,5
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5,1	21	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
Итого			375	14,6	15,8	38	353	0,5
Всего				53,4	57,3	186,7	1486	25,7

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
14 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	189	КАША "ГЕРКУЛЕС" Б/М С МАСЛОМ	150	2,4	5,2	21,7	143	0
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,5	3,2		40	0,1
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
Итого			351	5	8,4	31,6	223	0,1
II Завтрак								
2008		БАНАН	84	1,3	0,4	17,6	81	8,4
Итого			84	1,3	0,4	17,6	81	8,4
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,1	9,8	5,7	116	2,9
2008	232	СОЛЯНКА НА КУР, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,3	4,1	11,4	97	12,1
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	200	3,4	17,3	32,6	301	1,7
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
Итого			635	6,9	31,2	59,6	554	16,7
Полдник								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ТУШ.ОВОЩАМИ	140/10	3	12,7	23,8	222	11,9
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (свое)	30					0
Итого			360	3,1	12,7	33,7	262	11,9
Всего				16,3	52,7	142,5	1120	37,1

бухгалтер Маеев Мамуткина Г.Н.

медсестра Ф 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
14 февраля 2023 г.
КОС (ясли 50%)

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "ГЕРКУЛЕС" Б/М С ПОДС. МАСЛОМ	150	2,4	10,9	21,7	194	0
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
Итого			340	2,5	10,9	31,6	234	0
II Завтрак								
2008		БАНАН	84	1,3	0,4	17,6	81	8,4
Итого			84	1,3	0,4	17,6	81	8,4
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	9,7	3,6	105	1,8
2008	232	СОЛЯНКА НА КУР, БУЛЬОНЕ БЕЗ СМЕТАНЫ	180	2	9,9	11	142	12,1
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	3,4	10,1	32,5	236	1,7
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
Итого			610	6,2	29,7	57	523	15,6
Полдник								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ТУШ.ОВОЩАМИ	140/10	3	10,3	23,8	200	11,9
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (свое)	30					0
Итого			360	3,1	10,3	33,7	240	11,9
Всего				13,1	51,3	139,9	1078	35,9

бухгалтер _____ Мамуткина Г.Н.

медсестра _____ Федосеева Г.А

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