

Меню № 23.06

2025г



Утверждаю:
Заведующий МДОБУ «Улыбка»
с. Нестеровка»
Е.А. Ермакова

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита- мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп- туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 8											
Завтрак1:	Каша манная	200			4,473	6,665	25,699	166,39			№ 1
	манка		30	30							
	сахар		2	2							
	масло сл.72%		3	3							
	молоко 3,2%		170	170							
	Сок абрикосовый	150	150	150	0,8	0	22,4	89,6			
	Хлеб Рябинушка	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4			
	Масло сл.72%	7	7	7	0,1	5,8	0,08	52,88			
	Сыр «Российский»	10	10	10	1,15	1,45	-	18,8			
Всего за 1 завтрак					8,06	14,51	58,14	380,07			
Завтрак2:	Ряженка	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
Всего за 2 завтрака:					11,2	17,31	62,74	437,7			
Обед:	Салат зимний	60			2,199	2,998	4,905	37,79			№ 7
	картофель		40	30							
	морковь		20	12							
	лук		10	7							
	огурец соленый		10	10							
	масло растительное		2	2							
	Борщ со сметаной	200			4,391	8,243	17,012	139,31			№ 12
	картофель		80	50							
	лук		10	7							
	капуста		80	50							
	свекла		30	21							
	морковь		30	20							
	мясо говядина 1 категории		30	20							
	томат		3	3							
	масло растительное		2	2							
	масло сл.72%		2	2							
	сметана		9	9							

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Вита мин С (мг)	Соль йод	№ рецеп туры
					Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Картофельное пюре	150			2,853	3,787	26,119	131,01			№ 19
	картофель		180	120							
	молоко 3,2%		30	30							
	масло сл. 72%		3	3							
	Котлета	70			10,083	10,347	3,504	130,35			№ 25
	мясо говядина I категории		70	60							
	лук		25	10							
	хлеб пшеничный		5	5							
	масло растительное		3	3							
	яйцо		¼	¼							
	Компот из кураги	180			0,52	-	16,57	64,9			№ 30
	курага		10	10					0,050		
	сахар		15	15							
	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7			
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
	Всего за обед:				24,73	28,08	95,8	649,36			
Полдник:	Кисель	180			0,012	-	21,02	81,86			№ 38
	кисель		12	12							
	сахар		10	10							
	Печенье	38	38	38	6,95	4,97	29,18	174,04			
	Яблоко	80	80	80	0,4	0	7	46,0			
	Всего за полдник:				7,36	4,97	57	301,9			
	Итого за восьмой день:				43,29	50,36	215,54	1388,96	0,050	0,004	

Завхоз  Н.А. Коробкова

Повар  Т.Г. Гаршина