

Меню на 24.06 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 9											
Завтрак 1:	Лапша молочная	200			7,386	7,115	24	202,4			№ 5
	лапша		30	30							
	молоко 3,2%		174	174							
	масло сл.72%		3	3							
	сахар		3	3							
	Кофейный напиток	180			4,75	5,12	18,7	141,84			№ 33
	кофейный напиток		4,5	4,5							
	молоко 3,2%		170	170							
	сахар		11	11							
	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			
Всего за 1 завтрак:					13,68	18,64	52,7	449,52			
Завтрак 2:	Сок персиковый	150	150	150	0,48	-	28	110,4			
Всего за 2 завтрака:					14,16	18,64	80,7	559,92			
Обед:	Винегрет	60			1,58	1,03	8,64	46,98			№ 10
	картофель		30	20							
	свекла		30	24							
	морковь		15	12							
	капуста		20	15							
	лук		10	8							
	огурец соленый		10	10							
	масло растительное		2	2							
	Суп рыбный «Лосось»	200			6,677	4,185	12,078	124,28			№ 15
	горбуша (консервы)		40	40							
	рис		13	13							
	лук		10	8							
	морковь		20	12							
	масло сл.72%		1	1							
	картофель		70	60							
	Капуста тушеная	160			3,144	2,468	10,426	74,92			№ 22
	капуста		170	140							
	масло сл.72%		3	3							
	томат		3	3							

	лук		20	16							
	морковь		30	24							
	масло растительное		2	2							
	Биточки рыбные	80			9,118	6,438	6,34	104,96			№ 28
	рыба свежая		106	60							
	масло растительное		3	3							
	лук		20	16							
	хлеб пшеничный		5	5							
	яйцо		1/2	1/2							
	Напиток из апельсина	180			0,255	-	12,08	47,2			№ 36
	апельсин		25	25					0,050		
	сахар		15	15							
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,7	1,05	17,43	91,7			
Всего за обед:					25,454	16,821	77,25	544,34			
Полдник:	Оладьи с повидлом	70			6,334	9,363	46,324	256,65			№ 40
	мука		70	70							
	молоко 3,2%		30	30							
	яйцо		¼	¼							
	дрожжи		1,2	1,2							
	масло сл. 72%		2	2							
	масло растительное		3	3							
	повидло		25	25							
	сахар		2	2							
	Ряженка	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
Всего за полдник:					9,43	12,16	50,92	314,28			
Итого за девятый день					52,144	47,62	209,16	1418,54	0,050	0,004	

Завхоз  Н.А. Коробкова

Повар  Т.Г. Гаршина