

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

Прием пищи	Наименование	Выход блода	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 10											
Завтрак 1:	Каша геркулесовая	200			7,406	8,13	23,128	190,4			№ 4
	геркулес		25	25							
	сахар		3	3							
	масло сл. 72%		3	3							
	молоко 3,2%		180	180							
	Чай с лимоном	180			0,126	-	10,484	42,04			№ 44
	чай		0,75	0,75							
	лимон		14	14							
	сахар		12	12							
	Хлеб Рябинника	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:					9,17	14,53	43,65	337,72			
Завтрак 2:	Апельсин	90	90	90	1,026	-	6,98	43,32			
Всего за 2 завтрака:					10,2	14,53	50,63	381,04			
Обед:	Салат из свеклы	60			0,969	0,99	6,065	36			№ 11
	свекла		70	60							
	масло растительное		2	2							
	лук		10	8							
	Рассольник со сметаной	200			7,921	8,938	16,137	173,8			№ 13
	картофель		85	60							
	рис		5	5							
	лук		13	9							
	морковь		22	15							
	огурец соленый		34	28							
	масло сл. 72%		2	2							
	масло растительное		2	2							
	сметана		9	9							
	мясо курицы		50	20							
	Овощное рагу с мясом	180			3,096	3,158	16,398	103,01			№ 21
	картофель		80	60							
	капуста		75	60							

Меню на 25.06 2025г



Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Улыбка»
с. Нестеровка»
Е.А. Брмакова

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 10											
Завтрак 1:	Каша геркулесовая	200			7,406	8,13	23,128	190,4			№ 4
	геркулес		25	25							
	сахар		3	3							
	масло сл.72%		3	3							
	молоко 3,2%		180	180							
	Чай с лимоном	180			0,126	-	10,484	42,04			№ 44
	чай		0,75	0,75							
	лимон		14	14							
	сахар		12	12							
	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:					9,17	14,53	43,65	337,72			
Завтрак 2:	Апельсин	90	90	90	1,026	-	6,98	43,32			
Всего за 2 завтрака:					10,2	14,53	50,63	381,04			
Обед:	Салат из свеклы	60			0,969	0,99	6,065	36			№ 11
	свекла		70	60							
	масло растительное		2	2							
	лук		10	8							
	Рассольник со сметаной	200			7,921	8,938	16,137	173,8			№ 13
	картофель		85	60							
	рис		5	5							
	лук		13	9							
	морковь		22	15							
	огурец соленый		34	28							
	масло сл.72%		2	2							
	масло растительное		2	2							
	сметана		9	9							
	мясо курицы		50	20							
	Овощное рагу с мясом	180			3,096	3,158	16,398	103,01			№ 21
	картофель		80	60							
	капуста		75	60							