

Утверждаю
Заведующий МДОБУ «Тополек»
с. Покровка»
С.Н.Радаева

27.06
Меню на _____ 2025г

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			

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
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			6,66	9,08	16,398	170,61			№ 21
	картофель		80	60							
	капуста		75	60							
	лук		15	12							
	молоко 3,2%		20	20							
	масло сл. 72%		2	2							
	масло растительное		2	2							
	морковь		25	20							
	МЯСО		20	20							
	Компот из чернослива	180			0,23	-	16,54	89,1			№ 32
	чернослив		10	10					0,050		
	сахар		15	15							
	Хлеб ржаной	37	37	37	1,98	1,65	10,26	54,3			
	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,08	1,2	19,92	104,8			
Всего за обед:					20,84	21,87	85,32	628,61			

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
Полдник:	Пудинг творожный	150			7,393	6,955	25,879	229,46			№ 39
	манка		13	13							
	масло сл. 72%		3	3							
	яйцо		1/2	1/2							
	молоко 3,2%		40	40							
	сгущенное молоко		20	20							
	творог		75	70							
	Ряженка	113	113	113	3,1	2,8	4,6	57,63			
Всего за полдник:					10,5	9,75	30,48	287,09			
Итого за десятый день:					41,54	46,15	166,43	1296,74	0,050	0,004	

Завхоз Алимова И.Б.
Повар Карпенко А.В.