



05

2025 г.

**МЕНЮ на 2 июня 2025г.**

организации питания детей в дошкольных организациях УР, 2013г.)

| Прием пищи                      | Наименование блюда        | Выход (гр.) |             | Пищевые вещества (100гр.) |            |             | Энергетическая ценность | Номер рецептурника |
|---------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|---------------------------|------------|-------------|-------------------------|--------------------|
|                                 |                           |             |             | Б                         | Ж          | У           |                         |                    |
| Завтрак                         | Каша гречневая            | 110         | 130         | 4,1/4,8                   | 4,2/4,99   | 3,9/4,6     | 127,3/150,4             | 202                |
|                                 | Батон нарезной            | 30          | 30          | 2,28                      | 0,24       | 14,58       | 71,4                    |                    |
|                                 | Масло сливочное           | 10          | 10          | 0,08                      | 7,25       | 0,13        | 66,09                   |                    |
|                                 | Чай с лимоном             | 150         | 180         | 0,23/0,27                 | 0,08/0,09  | 7,13/8,55   | 30/36                   | 459                |
| Итого за завтрак                |                           | <b>300</b>  | <b>350</b>  |                           |            |             | <b>294,79/323,89</b>    |                    |
| 2-й завтрак                     | Сок яблочный              | 100         | 150         | 0,7/0,9                   | 0,15/0,18  | 15/18       | 69/82                   | 268                |
| Итого за 2-й завтрак            |                           | <b>100</b>  | <b>100</b>  |                           |            |             | <b>69/82</b>            |                    |
| Обед                            | Помидоры свежие           | 30          | 50          | 0,32/0,54                 | 2,06/3,44  | 1,02/1,71   | 21,84/36,4              | 30                 |
|                                 | Суп с яйцом               | 150         | 200         | 3,45/4,6                  | 2,4/3,2    | 7,35/9,8    | 64,5/86                 | 63                 |
|                                 | Плов из отварной говядины | 150         | 200         | 10,8/14,4                 | 11,2/14,88 | 25,3/33,76  | 244,8/326,4             | 330                |
|                                 | Компот из кураги          | 150         | 180         | 0,45/0,54                 | 0,08/0,09  | 15,08/18,09 | 63/75,6                 | 495                |
|                                 | Хлеб ржаной               | 30          | 40          | 2,07/2,76                 | 0,36/0,48  | 12,72/16,96 | 64,2/85,6               |                    |
| Итого за обед                   |                           | <b>510</b>  | <b>680</b>  |                           |            |             | <b>458,34/610</b>       |                    |
| Уплотненный полдник             | Уха из минтая             | 150         | 180         | 6,65/7,98                 | 2,36/2,83  | 9,65/11,57  | 86,25/103,5             | 120                |
|                                 | Хлеб пшеничный            | 30          | 30          | 2,28                      | 0,24       | 14,58       | 71,4                    |                    |
|                                 | Чай с сахаром             | 150         | 180         | 0,15/0,18                 | 0,08/0,09  | 6,98/8,37   | 28,5/34,2               | 457                |
| Итого за полдник                |                           | <b>330</b>  | <b>390</b>  |                           |            |             | <b>186,15/209,1</b>     |                    |
| Итого за день :                 |                           | <b>1240</b> | <b>1520</b> |                           |            |             | <b>1035,28/1238,99</b>  |                    |
| СУММА НА ДЕНЬ : 157 руб.70 коп. |                           |             |             |                           |            |             |                         |                    |
| Рекомендовано дома : Сок        |                           |             |             |                           |            |             |                         |                    |