

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад "Непоседы" с. Бутырки Задонского
муниципального района на 2024 год утверждённое приказом №1 от 09.01.2024 года**

Заведующая: Ш.А.Хасанова

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Макаронны с маслом и сахаром 200/5/5 гр.	Макаронны	40	68	2,72	3,16	0	5,4	132,8	206
		Масло сливочное	5	582,2	2,91	0,02	4,18	0,04	37,4	
		Сахар	5	67,15	0,34	0	0	4,99	19,95	
	Печенье 30гр	Печенье	30	195	5,85	0	5,86	21,5	120	
		Чай заварка	0,5	633,6	0,32	0	0	0	0	392
	Чай с сахаром и лимоном 180 гр	Лимон	5	210	1,05	0,05	0,01	0,18	2,04	
		Сахар	10	67,15	0,67	0	0	9,98	39,9	
ИТОГО			95,5	.	13,86	3,23	10,05	42,09	352,09	
Второй завтрак	Сок фруктовый 100 гр	Сок	100	75	7,50	0,5	0,1	10,1	46	
ИТОГО			100		7,50	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Суп "Метелица " (250/5)гр.	Говядина на кости	20	281,6	5,63	5,58	5,8	0	65,4	
		Картофель	80	26,75	2,14	0,5	0	18	67,2	
		Лук	10	31,03	0,31	0,5	0	1,8	2,4	
		Морковь	15	27,82	0,42	2	0	5	5,1	
		Масло сливочное	2	582,2	1,16	0,01	1,65	0,02	14,96	
		Сметана	5	192,4	0,96	0,16	1,05	0,21	10,7	
		Соль	2	18,15	0,04	0	0	0	0	
		Пшено	10	59,4	0,59	1,15	0,33	6,65	34,2	
		Яйцо	0,15	11,88	1,77	1,89	1,59	0,17	23,25	
	Голубцы ленивые 160 гр.	Говядина б/к	50	422,4	21,12	10,16	10,6	0	150,8	298
		Капуста	121	26,75	3,24	1,8	0	7,9	32,4	
		Рис	8	90,75	0,73	0,53	0,05	6,35	28,8	
		Лук	16	31,03	0,50	0	0	5	2,4	
		Яйцо	0,1	11,88	1,19	1,26	1,06	0,11	15,5	
		Масло сливочное	2	582,2	1,16	0,01	1,65	0,02	14,96	
		Мука	3	36	0,11	0,28	0,04	2,25	10,26	

		Сметана	10	192,4	1,92	0,26	1,5	0,36	16,2	
		Соль	0,6	18,15	0,01	0	0	1	0	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	150	1,50	0,22	0,01	0,59	23,1	376
		Сахар	10	67,15	0,67	0	0	9,9	39,9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	79,6	3,18	2,8	0	22	84	148
ИТОГО			424,85		48,37	29,11	25,33	87,33	641,53	
Полдник	Яйцо 50гр.	Яйцо	1	11,88	11,88	6,3	5,3	0,56	77,5	213
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	119,4	3,58	2,1	0	25	78	147
		Картофель	32	26,75	0,86	0,64	0,13	5,22	25,6	25
	Салат "Зимний" 60 гр.	Лук	16	31,03	0,50	0	0	1,4	0,96	
		Морковь	12	13,53	0,16	0	0	5	5,1	
		Зелёный горошек	8	190	1,52	0,4	0,02	0,66	17,4	
		Огурцы консерв	16	81,6	1,31	0	0	3	1,1	
		Масло растительное	1	170,28	0,17	0	1	0	8,84	
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	90	60,68	5,46	2,88	2,92	4,68	54	397
		Какао	1,2	500	0,60	0,23	0,16	0,69	2,74	
Сахар		10	67,15	0,67	0	0	9,98	39,9		
ИТОГО			217,2		26,71	12,55	9,53	56,19	311,14	
Итого			837,55		96,43	45,4	45,01	195,71	1350,76	