

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

Заведующая



4 день

| Приём пищи | Наименование блюда | Наименование продукта | Вес,г | Цена, руб/кг | Сумма | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|--------------|---|-----------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------|
| Завтрак | Каша молочная манная с маслом и сахаром 200/5/5 гр. | Крупа манная | 20 | 51,48 | 1,03 | 0,7 | 0 | 7,7 | 32,1 | 168 |
| | | Молоко | 150 | 60,68 | 9,10 | 4,8 | 4,87 | 7,8 | 90 | |
| | | Масло сливочное | 3 | 582,2 | 1,75 | 0,01 | 2,48 | 0,02 | 22,44 | |
| | | Сахар | 5 | 67,15 | 0,34 | 0 | 0 | 4,95 | 19,95 | |
| | Хлеб пшеничный 30 гр. | Хлеб пшеничный | 30 | 119,4 | 3,58 | 3,6 | 2,1 | 25 | 78 | 147 |
| | Чай с молоком 180 гр. | Молоко | 90 | 60,68 | 5,46 | 2,8 | 2,7 | 4,1 | 50 | 394 |
| | | Чай заварка | 0,5 | 633,6 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | Сахар | 10 | 67,15 | 0,67 | 0 | 0 | 9,9 | 39,9 | |
| | ИТОГО | | | 308,5 | | 22,25 | 11,91 | 12,15 | 59,47 | 332,39 |
| Второй | Сок 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 | Щи со сметаной 250/5 гр. | Мясо цыплят | 25 | 248 | 6,20 | 6,17 | 3,14 | 0 | 54,75 | 67 |
| | | Картофель | 65 | 26,75 | 1,74 | 1,3 | 0,26 | 10,59 | 50,05 | |
| | | Лук | 12 | 31,03 | 0,37 | 0,5 | 0 | 1,8 | 2,4 | |
| | | Капуста | 94 | 26,75 | 2,51 | 0,2 | 0 | 9 | 14 | |
| | | Морковь | 16 | 27,82 | 0,45 | 2 | 0 | 5 | 5,1 | |
| | | Масло растительное | 4 | 170,28 | 0,68 | 0 | 4 | 0 | 35,36 | |
| | | Соль | 2 | 18,15 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | Сметана | 5 | 192,4 | 0,96 | 0,13 | 0,75 | 0,18 | 8,1 | |
| | | Томат-пюре | 5 | 180 | 0,90 | 0,05 | 0,01 | 0,18 | 1 | |
| | Плов из курицы 150 гр. | Куриная грудка | 60 | 288 | 17,28 | 15,9 | 2 | 0 | 72 | 304 |
| | | Масло сливочное | 5 | 582,2 | 2,91 | 0,02 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | |
| | | Морковь | 17 | 27,82 | 0,47 | 7 | 0,9 | 5,1 | 10 | |
| | | Лук | 16 | 31,03 | 0,50 | 0,1 | 0 | 5 | 2,4 | |
| | | Рис | 40 | 90,75 | 3,63 | 1,3 | 1,1 | 38,65 | 142 | |
| | | Масло растительное | 5 | 170,28 | 0,85 | 0 | 5 | 0 | 44,2 | |
| Соль | 1 | 18,15 | 0,02 | 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 | 3,5 | 0 | 22 | 84 | 148 | |
| | | ИТОГО | 432 | | 44,87 | 38,39 | 21,3 | 109,03 | 625,76 | | |
| Полдник | суфле из рыбы 70 гр. | Яйцо | 0,6 | 11,88 | 7,13 | 7,56 | 6,36 | 0,67 | 93 | 268 | |
| | | Молоко | 35 | 60,68 | 2,12 | 0,2 | 2 | 3 | 21 | | |
| | | Масло сливочное | 3 | 582,2 | 1,75 | 0,01 | 2,48 | 0,02 | 22,44 | | |
| | | Рыба Минтай | 70 | 148,2 | 10,37 | 11,13 | 0,63 | 0 | 56,8 | | |
| | | Мука | 5 | 36 | 0,18 | 0,46 | 0,06 | 3,74 | 17,1 | | |
| | | | | | 0,00 | | | | | | |
| | | Масло растительное | 2 | 170,28 | 0,34 | 0 | 2 | 0 | 17,68 | | |
| | | Хлеб пшеничный 30 гр. | Хлеб пшеничный | 30 | 119,4 | 3,58 | 3,6 | 2,1 | 25 | 78 | |
| | | Чай с сахаром 180 гр. | Чай заварка | 0,5 | 633,6 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 392 |
| | Сахар | | 10 | 67,15 | 0,67 | 0 | 0 | 9,9 | 39,9 | | |
| | | ИТОГО | 156,1 | | 26,46 | 22,96 | 15,63 | 42,33 | 345,92 | | |
| Итого | | | 996,6 | | 101,07 | 73,8 | 49,18 | 220,93 | 1350,07 | | |