

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



7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Каша молочная Дружба 200/5/5 гр.	Крупа пшеничная	10	59,4	0,59	1,15	0,33	7,65	34,2	168
		Крупа рисовая	13	90,75	1,18	0,86	0,08	10,31	46,8	
		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 с сыром 30/10 гр.	Хлеб пшеничный	30	119,4	3,58	3,6	2,1	26	78	
		Сыр	8	458,8	3,67	1,9	2,9	2,3	32,6	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0,6	633,6	0,38	0	0	0	0	392
		Сахар	10	67,15	0,67	0	0	9,9	39,9	
ИТОГО			229,6		21,26	12,32	12,76	68,93	363,89	
завтрак	Йогурт 100 гр.	Йогурт	100	79,92	7,90	3,4	2,5	11,2	81	401
ИТОГО			100		7,90	3,4	2,5	11,2	81	
Обед	Борщ со сметаной 250/5 гр.	Мясо цыплят	25	248	6,20	10,5	1	0	45	57
		Картофель	30	26,75	0,80	0,6	0,12	5,89	23,1	
		Лук	12	31,03	0,37	0,5	0	1,8	2,4	
		Капуста	51	26,75	1,36	0,65	0,05	2,96	12,75	
		Морковь	17	27,82	0,47	0,22	0,01	1,17	5,44	
		Масло растительное	3	170,28	0,51	0	3	0	26,52	
		Томат-пюре	6	180	1,08	0,07	0,01	0,22	1,2	
		Сметана	5	192,4	0,96	0,13	0,75	0,18	8,1	
		Соль	1,1	18,15	0,02	0	0	0	0	
	Свекла	50	26,75	1,34	3,6	0,7	0	24		
	Тефтели 70 гр.	Мясо говядина б/к	60	422,4	25,34	11,16	9,6	0	130,8	286
		Молоко	15	60,68	0,91	0,48	0,49	0,78	9	
		Лук	18	31,03	0,56	0,1	0	5	2,4	
		Яйцо	0,1	11,88	1,19	1,3	1,1	0	14,3	
		Масло растительное	6	170,28	1,02	0	6	0	53,04	
Хлеб пшеничный		0,1	119,4	0,01	0,01	0,01	0,08	0,26		

#####		Мука	4	36	0,14	0,37	0,05	2,99	13,68	
		Соль	1	18,15	0,02	0	0	1	0	
	Картофельное пюре 150 гр.	Картофель	170	26,75	4,55	3,4	0,68	28,71	130,9	321
		Соль	2	18,15	0,04	0	0	2	0	
		Молоко	19	60,68	1,15	0,61	0,62	0,99	11,4	
		Масло сливочное	5	582,2	2,91	0,02	4,13	0,04	37,4	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	150	1,50	0,22	0,01	0,59	23,1	397
		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			560,3		56,32	37,44	28,45	86,3	698,69
Полдник	Запеканка из творога с изюмом 100/10 гр.	Яйцо	0,1	11,88	1,19	0,01	0,01	0	0,15	237
		Творог	90	266,4	23,98	15,03	8,1	1,8	143,1	
		Молоко	22,5	60,68	1,37	0,72	0,73	1,17	13,5	
		Сахар	5	67,15	0,34	0	0	4,5	19,95	
		Сметана	10	192,4	1,92	0,32	2,1	0,42	21,4	
		Изюм	9	300	2,70	0,28	0,04	7,13	27	
		Манка	9	51,18	0,46	0,31	0	4,46	14,44	
		Масло сливочное	4	582,2	2,33	0,01	3,3	0,04	29,92	
	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			160,1		35,27	16,68	14,28	29,42	309,36	
Итого			1050		120,75	69,8	57,99	195,85	1452,94	