

**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

**6 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры	
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром 150/5/5 гр.	Гречка	38	79,2	3,01	4,79	0,99	25,84	125,02	168	
		Масло сливочное	5	582,2	2,91	0,02	4,13	0,04	37,4		
		Сахар	5	67,15	0,34	0	0	4,95	19,95		
	Печенье 30гр.	Печенье	30	195	5,85	4,2	1,2	21,3	120		
	Чай с сахаром 180гр.	Чай заварка	0,5	633,6	0,32	0	0	0	0	0	392
		Сахар	10	67,15	0,67	0	0	9,9	39,9		
<b>ИТОГО</b>			<b>88,5</b>		<b>13,09</b>	<b>9,01</b>	<b>6,32</b>	<b>62,03</b>	<b>342,27</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый 100 гр.	Сок	100	75	7,50	0,5	0,1	10,1	46		
		<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>7,50</b>	<b>0,5</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	Суп картофельный с клёцками 250 гр.	Говядина на/к	0,2	281,6	0,06	0,03	0,03	0	0,44	37	
		Картофель	134	26,75	3,58	2,68	0,54	18,22	103,18		
		Лук	9	31,03	0,28	0,5	0	1,8	2,4		
		Морковь	10	27,82	0,28	0,1	0,01	0,69	3,2		
		Масло сливочное	2	582,2	1,16	0,01	1,65	0,02	14,96		
		Масло растительное	3	170,28	0,51	0	3	0	26,52		
		Сметана	5	192,4	0,96	0,13	0,75	0,18	8,1		
		Соль	2	18,15	0,04	0	0	0	0		
		Мука	16	36	0,58	0,07	0,01	11,98	54,72		
		Яйцо	0,1	11,88	1,19	0,01	0,01	0	0,15		
	Котлета из говядины 70 гр.	Говядина б/к	65	422,4	27,46	12,09	10,4	0	141,7	282	
		Лук	12	31,03	0,37	0	0	9,16	41,6		
		Яйцо	0,1	11,88	1,19	0,01	0,01	0	0,15		
		Масло растительное	3	170,28	0,51	0	3	0	26,52		
		Молоко	9	60,68	0,55	0,29	0,29	0,47	5,4		
		Хлеб пшеничный	12	119,4	1,43	1,44	0,84	10	31,2		
		Соль	1	18,15	0,02	0	0	1	0		
	Макароны 150 гр.	Масло сливочное	5	582,2	2,91	0,02	4,13	0,04	37,4	317	

		Макароны	40	68	2,72	2,3	0,37	12,27	62,8	
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>388,4</b>		<b>51,15</b>	<b>19,9</b>	<b>25,05</b>	<b>76,32</b>	<b>623,44</b>	
Полдник	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	119,4	3,58	3,6	2,1	25	78	
	Омлет 100 гр	Яйцо	1	11,88	11,88	6,3	5,3	0,56	77,5	215
		Молоко	50	60,68	3,03	1,6	1,62	2,6	30	
		Масло сливочное	3	582,2	1,75	0,01	2,48	0,02	22,44	
	Икра кабачковая 40 гр	Икра кабачковая	40	190	7,60	0,72	4,2	4,44	58,2	19
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	90	60,68	5,46	2,88	2,02	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	9,9	39,9		
	<b>ИТОГО</b>		<b>245,2</b>		<b>34,58</b>	<b>15,34</b>	<b>17,88</b>	<b>47,89</b>	<b>362,78</b>	
<b>Итого</b>			<b>822,1</b>		<b>106,32</b>	<b>44,8</b>	<b>49,35</b>	<b>196,34</b>	<b>1374,49</b>	