

**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**

Заведующая



3 день

| Приём пищи | Наименование блюда | Наименование продукта | Вес,г | Цена, руб/кг | Сумма | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|--------------|-------------------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------|
| Завтрак | Каша молочная пшеничная 200/5/5 гр. | Крупа пшеничная | 30 | 59,4 | 1,78 | 3,45 | 0,99 | 19,95 | 102,6 | 168 |
| | | Молоко | 140 | 60,68 | 8,50 | 4,48 | 4,55 | 2,4 | 84 | |
| | | Масло сливочное | 3 | 582,2 | 1,75 | 0,01 | 2,48 | 0,02 | 22,44 | |
| | | Соль | 1 | 18,15 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | | Сахар | 5 | 67,15 | 0,34 | 0 | 0 | 4,5 | 39,9 | |
| | Хлеб пшеничный 30 гр. | Сыр | 8 | 458,8 | 3,67 | 2,9 | 2,3 | 0 | 32,6 | |
| | | 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 | | | 227,5 | | 20,62 | 14,44 | 12,42 | 61,77 | 399,44 |
| Второй | Банан 100 гр. | Банан | 100 | 150 | 15,00 | 1,09 | 0,5 | 21 | 89 | |
| ИТОГО | | | 100 | | 15,00 | 1,09 | 0,5 | 21 | 89 | |
| Обед | Суп лапша 250 гр. | Мясо цыплят | 25 | 248 | 6,20 | 4,00 | 3,5 | 0 | 47,5 | 233 |
| | | Вермишель | 10 | 68 | 0,68 | 1,00 | 0 | 25 | 36 | |
| | | Лук | 12 | 31,03 | 0,37 | 0,50 | 0 | 1,8 | 2,4 | |
| | | Морковь | 10 | 27,82 | 0,28 | 2,00 | 0 | 5 | 5,1 | |
| | | Масло сливочное | 4 | 582,2 | 2,33 | 0,01 | 3,3 | 0,03 | 29,92 | |
| | | Соль | 2 | 18,15 | 0,04 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | |
| | | Картофель | 83 | 26,75 | 2,22 | 3,60 | 0,7 | 0 | 42,9 | |
| | Щицель из курицы 70 гр. | Курина грудка | 70 | 288 | 20,16 | 11,20 | 9,8 | 0 | 72 | 282 |
| | | Молоко | 14 | 60,68 | 0,85 | 1,80 | 0 | 7,9 | 5,4 | |
| | | Хлеб пшеничный | 9 | 119,4 | 1,07 | 7,00 | 0,9 | 5,1 | 26 | |
| | | Лук | 6 | 31,03 | 0,19 | 0,10 | 0 | 5 | 2,4 | |
| | | Яйцо | 0,1 | 11,88 | 1,19 | 1,30 | 1,1 | 0 | 14,3 | |
| | | Масло растительное | 3 | 170,28 | 0,51 | 0,00 | 3 | 0 | 26,52 | |
| | Пюре гороховое 150 гр. | Соль | 1 | 18,15 | 0,02 | 0,00 | 0 | 1 | 0 | |
| | | Горох | 57 | 70 | 3,99 | 0,68 | 3 | 30,7 | 162 | 199 |
| | | Масло сливочное | 5 | 582,2 | 2,91 | 0,02 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------------------|--------------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| | Огурец солёный 25гр. | Огурец сольный | 25 | 81 | 2,03 | 0,00 | 0 | 0 | 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 | 0,00 | 0 | 9,9 | 39,9 | |
| | Хлеб ржаной 40 гр. | Хлеб ржаной | 40 | 79,6 | 3,18 | 3,50 | 0 | 22 | 84 | 148 |
| ИТОГО | | | 396,1 | | 50,39 | 36,93 | 29,44 | 114,06 | 656,84 | |
| Полдник | Пудинг творожный со сметаной 120/10 гр. | Яйцо | 0,2 | 11,88 | 2,38 | 2,6 | 2,2 | 0 | 28,6 | 235 |
| | | Молоко | 18 | 60,68 | 1,09 | 0,58 | 0,58 | 0,94 | 10,8 | |
| | | Масло сливочное | 3 | 582,2 | 1,75 | 0,01 | 2,48 | 0,02 | 22,44 | |
| | | Сахар | 8 | 67,15 | 0,54 | 0 | 0 | 4,5 | 19,95 | |
| | | Крупа манная | 12 | 51,18 | 0,61 | 2,5 | 0 | 2,3 | 1,54 | |
| | | Творог | 90 | 266,4 | 23,98 | 15,03 | 8,1 | 1,8 | 143,1 | |
| | | Сметана | 10 | 192,4 | 1,92 | 0,32 | 2,1 | 0,42 | 21,4 | |
| | | Масло растительное | 2 | 170,28 | 0,34 | 0 | 2 | 0 | 17,68 | |
| | Чай с молоком 180 гр. | Молоко | 90 | 60,68 | 5,46 | 2,88 | 2,92 | 4,68 | 54 | 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 | | | 243,7 | | 39,06 | 23,92 | 20,38 | 24,56 | 359,41 | |
| Итого | | | 967,3 | | 125,06 | 76,4 | 62,74 | 221,39 | 1504,69 | |