

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

Заведующая

И.И. Иванова

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Каша молочная рисовая 200/5/5 гр.	Крупа рисовая	30	90,75	2,72	0,7	0	7,7	32,1	173
		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	
		Сахар	5	67,15	0,34	0	0	4,99	19,95	
	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	9,98	39,9	
ИТОГО			218,5	.	17,87	8,79	9,13	50,09	276,39	
завтрак	Йогурт 100 гр	Йогурт	100	79,92	7,99	3,4	2,5	11,2	81	401
ИТОГО			100		7,99	3,4	2,5	11,2	81	
Обед	Суп фрикадельками и сметаной (250/5)гр.	Говядина б/к	30	422,4	12,67	5,58	4,8	0	65,4	83
		Картофель	100	26,75	2,68	2	0,4	16,3	77	
		Лук	15	31,03	0,47	0,5	0	1,8	2,4	
		Морковь	20	27,82	0,56	0,6	0	5	5,1	
		Масло растительное	2	170,28	0,34	0	2	0	17,68	
		Сметана	5	192,4	0,96	0,13	0,75	0,18	8,1	
		Соль	2	18,15	0,04	0	0	0	0	
		Яйцо	0,1	11,88	1,19	1,3	1,1	0	14,3	
	Котлета рыбная 70 гр.	Рыба минтай	75	148,2	11,12	15,9	2	0	72	255
		Молоко	17	60,68	1,03	1,8	0	7,9	5,4	
		Хлеб пшеничный	10	119,4	1,19	7	0,9	5,1	26	
		Яйцо	0,1	11,88	1,19	1,3	1,1	0	14,3	
		Масло растительное	2	170,28	0,34	0	2	0	17,68	
		Соль	1	18,15	0,02	0	0	1	0	
	Картофельное пюре 150 гр.	Картофель	170	26,75	4,55	0,68	3	30,7	136	321
		Соль	2	18,15	0,04	0	0	2	0	
		Молоко	24	60,68	1,46	0,7	1,92	2,8	14,4	

		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	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	540,2		48,09	41,2	24,11	105,31	660,16	
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром 80/5/5 гр.	Яйцо	0,1	11,88	1,19	1,3	1,1	0	14,3	449
		Молоко	45	60,68	2,73	1,44	1,46	2,34	27	
		Масло сливочное	5	582,2	2,91	0,02	4,13	0,04	37,4	
		Сахар	5	67,15	0,34	0	0	4,99	19,95	
		дрожжи	0,004	25	0,00	0	0	0	0	
		Мука	45	36	1,62	4,14	0,54	33,7	153,9	
		Масло растительное	5	170,28	0,85	0	5	0	44,2	
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	80	60,68	4,85	2,56	2,6	4,16	48	397
		Какао	1,2	670,82	0,80	0,23	0,16	0,69	2,74	
		Сахар	10	67,15	0,67	0	0	9,9	39,9	
		ИТОГО	196,3		15,97	9,69	14,99	55,82	387,39	
Итого			1055		89,92	63,1	50,73	222,42	1404,94	