

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с. Ольшанец  
муниципального района на 2024 год утверждённое приказом № 92 от 29.12.23**

**Задонского**

Заведующая МБДОУ д/с Руднева И.А.

**1 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Макароны с маслом и сахаром	Макароны	44	68	3.0	4.16	0	5.4	132.8	
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0.6	4.13	0	37.4	
		Сахар	5	67.15	0.3	0	0	0	0	
	Печенье	Печенье	30	195	5.9	0	5.86	21.3	120	
	Чай с сахаром и лимоном180	Чай заварка	0.6	633.3	0.4	0	0	0	0	
		Лимон	6	210	1.3					
		Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9	39.9	
	<b>ИТОГО</b>			<b>370</b>		<b>13.2</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый 100	Сок	100	75	7.5	0	0	18	72	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>7.5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>		
Суп "Метелица"(250/5)		Говядина на кости	30	281.6	8.4	7.64	0	0	37.75	
		Картофель	80	26.75	0.1	0.5	0	18	67.2	
		Лук	10	31.03	0.3	0.5	0	1.8	2.4	
		Морковь	15	27.82	0.4	2	0	5	5.1	
		Масло сливочное	2	582.2	1.2	0	2.48	0	14.9	
		Сметана	5	192.4	1.0	0.1	0	0	10.2	
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	0	0	
		Пшено	5	59.4	0.3	0	0	6.9	33.4	
		Яйцо	0.15	11.88	1.8	3.6	0.7	0	42.9	
		Говядина б/к	60	422.4	25.3	12	5	0	112.24	
		Капуста	121	26.75	3.2	1.8	0	7.9	32.4	
		Рис	8	90.75	0.7	0	0	7.7	30	

Обед	Голубцы ленивые 160	Лук	16	31.03	0.5	0	0	5	2.4	
		Яйцо	0.1	11.88	1.2	1.3	1.1	0	14.3	
		Масло сливочное	2	582.2	1.2	0	2.48	0	35.9	
		Мука	3	36	0.1	0	0	7	6.4	
		Сметана	10	192.4	1.9					
		Соль	0.6	18.15	0.0	0	0	1	0	
	Салат "Зимний" 60	Картофель	32	26.75	0.9	0	0	40	25.6	
		Лук	16	31.03	0.5	0	0	1.4	0.96	
		Морковь	12	13.53	0.2	0	0	5	5.1	
		Зелёный горошек	8	190	1.5	0	0	2	0.96	
		Огурцы консерв	16	81.6	1.3	0	0	3	1.1	
		Масло растительное	1	170.28	0.2	0	5.8	2	35.9	
	Компот из сухофруктов 180	Сухофрукты	10	150	1.5	0	0.32	1.4	5.5	
		Сахар	8	67.15	0.5	0	0	9.9	39.9	
Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной	40	79.6	3.2	2.8	0	22	84		
<b>ИТОГО</b>			<b>645</b>		<b>57.5</b>					
Полдник	Яйцо	Яйцо	1	11.88	11.9	5.25	1.1	0	70	
	Икра кабачковая 40	Икра кабачковая	60	190	11.4	1.24	0	2.3	1.54	
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный	30	119.4	3.6	2.1	0	25	78	
	Какао на молоке 180	Молоко	90	60.68	5.5	4.3	0	2.4	66	
		Какао	1.2	500	0.6	0	0	0	5	
	Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9	39.9		
<b>ИТОГО</b>			<b>320</b>		<b>36.9</b>					
<b>Итого</b>			<b>1535</b>		<b>115.0</b>	<b>68.5</b>	<b>54.45</b>	<b>263.2</b>	<b>1335.95</b>	

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад \_с.Ольшанец\_\_\_\_\_ Задонского муницип  
района на 2024 год утверждённое приказом № 92 от 29.12.23**

Заведующая И.А. Руднева

**2 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Витами С	Энергети ческая ценность
Завтрак	Каша молочная рисовая 200/5/5	Крупа рисовая	30	90.75	2.7	0.7	0	7.7		32.1
		Молоко	140	60.68	8.5	6.5	4.3	2.4		66
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0.6	18	0		37.4
		Сахар	5	67.15	0.3	0	0	4.5		39.9
	30	Хлеб пшеничный	30	119.4	3.6	4.2	1.2	21.3		120
	Чай с сахаром 180	Чай заварка	0.6	633.6	0.4	0	0	0		0
		Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9		39.9
ИТОГО			<b>420</b>		<b>17.9</b>		0	0		
завтрак	Йогурт 100	Йогурт	100	79.92	79.9	3.4	2.5	11.2		81
ИТОГО			<b>130</b>		<b>7.9</b>		0	0		
	Суп фрикадельками и сметаной(250/5)	Говядина б/к	30	422.4	12.7	10.6	6	0		37.75
		Картофель	100	26.75	0.1	0.5	0	18		67.2
		Лук	15	31.03	0.5	0.5	0	1.8		2.4
		Морковь	20	27.82		0.6	0	5		5.1
		Масло растительное	2	170.28	0.3	0	3.7	0		26.97
		Сметана	5	192.4	1.0	0.1	0	0		10.2
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	0		0
		Яйцо	0.1	11.88	1.2	3.6	0.7	0		42.9
	Котлета рыбная 70	Рыба минтай	75	148.2	11.1	15.9	2	0		72
		Молоко	17	60.68	1.0	1.8	0	7.9		5.4
		Хлеб пшеничный	12	119.4	1.4	7	0.9	5.1		26
		Яйцо	0.1	11.88	1.2	1.3	1.1	0		14.3
		Масло растительное	2	170.28	0.3	0	16	0		35.9
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	1		0

Обед	Картофельное пюре 150	Картофель	170	26.75	4.5	0.68	3	30.7	136
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	2	0
		Молоко	24	60.68	1.5	0.7	1.92	2.8	14.4
		Масло сливочное	3	582.2	4.1	0	0	2	37.4
	Компот из сухофруктов 180	Сухофрукты	10	150	1.5	0	0.32	1.4	5.5
		Сахар	8	67.15	0.5	0	0	9.9	39.9
	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной	40	79.6	3.2	3.5	0	22	84
<b>ИТОГО</b>			<b>695</b>		<b>47.0</b>				
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром 80/5/5	Яйцо	0.1	11.88	1.2	8.3	1.1	0	70
		Молоко	45	60.68	2.7	1.6	0	2	30
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0	16	0	37.4
		Сахар	5	67.15	0.3	0	0	4.5	19.95
		дрожжи	0.004	25	0.0				
		Мука	45	36	1.6	2.5	0	2.3	1.54
		Масло растительное	5	170.28	0.9	0	16	0	35.96
	Какао на молоке 180	Молоко	90	60.68	5.5	4.3	0	2.4	66
		Какао	1.2	670.82	0.8	0	0	0	5
	Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9	39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>270</b>		<b>15.4</b>				
<b>Итого</b>			<b>1515</b>		<b>88.2</b>	<b>70.0</b>	<b>67.74</b>	<b>224.6</b>	<b>1298.77</b>





**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад \_с.Ольшанец\_\_\_\_\_ Задонского  
муниципального района на 2024 год утверждённое приказом № 92 от 29.12.23**

Заведующая И.А. Руднева

**3 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Витами С	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Каша молочная пшеница 200/5/5	Крупа пшеничная	30	59.4	1.8	0.7	0	7.7		32.1	
		Молоко	140	60.68	8.5	6.5	4.3	2.4		66	
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0.6	18	0		37.4	
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	0		0	
		Сахар	5	67.15	0.3	0	0	4.5		39.9	
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный	30	119.4	3.6	4.2	1.2	21.3		120	
	Чай заварка	0.5	633.6	0.3	0	0	0		0		
	Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9		39.9		
<b>ИТОГО</b>			<b>420</b>		<b>16.9</b>		0	0			
Второй	Банан 100	Банан	100	150	15.0	1.09	0.5	21		89	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>15.0</b>		0	0			
	Суп лапша 250	Мясо цыплят	25	248	6.2	10.5	1	0		45	
		Вермишель	10	68	0.7	1	0	25		36	
		Лук	12	31.03	0.4	0.5	0	1.8		2.4	
		Морковь	13.5	27.82	0.4	2	0	5		5.1	
		Масло сливочное	4	582.2	2.3	0	3.7	0		26.97	
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	0		0	
		Картофель	83	26.75	2.2	3.6	0.7	0		42.9	№8
		Курина грудка	52	288	15.0	15.9	2	0		72	
		Молоко	14	60.68	0.8	1.8	0	7.9		5.4	
		Хлеб пшеничный	9	119.4	1.1	7	0.9	5.1		26	
		Лук	6	31.03	0.2	0.1	0	5		2.4	
	Яйцо	0.1	11.88	1.2	1.3	1.1	0		14.3		

Обед	Щницель из курицы 70	Масло растительное	3	170.28	0.5	0	16	0	35.9
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	1	0
	Пюре гороховое 150	Горох	57	70	4.0	0.68	3	30.7	162
		Масло сливочное	5	582.2	2.9	0	0	2	0
	Огурец солёный	Огурец сольный	25	81	2.025				
	Компот из сухофруктов 180	Сухофрукты	10	150	1.5	0	0.32	1.4	5.5
		Сахар	8	67.15	0.5	0	0	9.9	39.9
	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной	40	79.6	3.2	3.5	0	22	84
<b>ИТОГО</b>			<b>690</b>		<b>45.8</b>				
Полдник	Пудинг творожный со сметаной 120/10	Яйцо	0.2	11.88	2.4	8.3	1.1	0	70
		Молоко	18	60.68	1.1	1.6	0	2	30
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0	16	0	37.4
		Сахар	8	67.15	0.5	0	0	4.5	19.95
		Крупа манная	12	51.18	0.6	2.5	0	2.3	1.54
		Творог	90	266.4	24.0	7.1	7.3	1.3	121
		Сметана	16	192.4	3.1				
		Масло растительное	2	170.28	0.3	0	16	0	35.96
		Молоко	90	60.68	5.5	4.3	0	2.4	66
		Чай заварка	0.5	633.6	0.3	0	0	0	5
Чай с молоком 180	Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9	39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>300</b>		<b>40.2</b>				
<b>Итого</b>			<b>1510</b>		<b>118.0</b>	<b>73.4</b>	<b>77.62</b>	<b>274.1</b>	<b>1381.22</b>



**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад \_\_\_С.Ольшанец\_\_\_ Задонского муниципального района на 2024 год утверждённое приказом № 92 от 29..12.23**

Заведующая МБДОУ д/с с. Ольшанец И.А. Руднева

**4 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Витами С	Энергетическая ценность	Номер рецептуры	
Завтрак	Каша молочная манная с маслом и сахаром 200/5/5	Крупа манная	20	51.18	1.0	0.7	0	7.7		32.1		
		Молоко	150	60.068	9.0	6.5	4.3	2.4		66		
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0.6	18	0		37.4		
		Сахар	5	67.15	0.3	0	0	4.5		39.9		
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный	30	119.4	3.6	4.2	1.2	21.3		120		
		Молоко	90	60.68	5.5	2.8	2.7	4.1		50		
	Чай с молоком 180	Чай заварка	0.5	633.6	0.3	0	0	0		0		
		Сахар	12	67.15	0.8	0	0	9.9		39.9		
	<b>ИТОГО</b>			<b>420</b>		<b>22.3</b>		<b>0</b>	<b>0</b>			
	Второй	Сок 100	Сок	100	75	7.5	0	0	18		67	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>7.5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>				
	Ши со сметаной 250/5	Мясо цыплят	25	248	6.2	10.5	1	0		45		
		Картофель	50	26.75	1.3	0	0	5.4		24		
		Лук	12	31.03	0.4	0.5	0	1.8		2.4		
		Капуста	63	26.75	1.7	0.2	0	9		14		
		Морковь	16	27.82	0.4	2	0	5		5.1		
		Масло растительное	5	170.28	0.9	0	3.7	0		26.97		
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	0		0		
		Сметана	5	192.4	1.0	0	5	0		10		
		Томат-пюре	5	180	0.9	0	0	0		0		
			Куриная грудка	60	288	17.3	15.9	2	0		72	
	Масло сливочное		5	582.2	2.9	1.8	0	7.9		5.4		
	Морковь		17	27.82	0.5	7	0.9	5.1		10		

Обед	Плов из курицы 150	Лук	16	14.02	0.2	0.1	0	5		2.4	
		Рис	40	31.03	1.2	1.3	1.1	38.65		142	
		Масло растительное	5	582.2	2.9	0	16	0		35.9	
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	1		0	
	Компот из сухофруктов 180	Сухофрукты	10	150	1.5	0	0.32	1.4		5.5	
		Сахар	8	67.15	0.5	0	0	9.9		39.9	
	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной	40	79.6	3.2	3.5	0	22		84	
<b>ИТОГО</b>			<b>645</b>		<b>43.8</b>						
Полдник	суфле из рыбы с зеленым горошком 70/40	Яйцо	0.6	11.88	7.1	8.3	1.1	0		70	
		Молоко	35	60.68	2.1	0.2	2	3		20.4	
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0	2.49	0	21		
		Рыба Минтай	70	148.2	10.4	7.9	0	0		36	
		Мука	5	36	0.2						
		Зелёный горошек	40	190	7.6						
		Масло растительное	2	170.28	0.3	0	16	0		35.96	
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный	30	119.4	1.7	4.2	1.2	21.3		120	
	Чай с сахаром 180	Чай заварка	0.6	633.5	0.4	0	0	0	0	0	
		Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9		39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>300</b>		<b>32.3</b>						
<b>Итого</b>			<b>1465</b>		<b>105.84</b>	<b>74.8</b>	<b>67.51</b>	<b>258.35</b>		<b>1313.53</b>	



#REF!

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Ольшанец Задонского муниципального района  
на 2024 год утверждённое приказом №92 от 29.12.23**

Заведующая Руднева И.А.

**5 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Витами С	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Суп молочный с гречкой 200	Крупа гречка	16	79.2	1.3	0.7	0	7.7		32.1	
		Молоко	160	60.68	9.7	6.5	4.3	2.4		66	
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0.6	18	0		37.4	
		Сахар	2	67.15	0.1	0	0	4.5		39.9	
	Хлеб пшеничный с сыром 30/10	Сыр	10	458.8	4.6	2.9	2.3	0		32.6	
		Хлеб пшеничный	30	119.4	3.6	4.2	1.2	21.3		120	
		Чай заварка	0.5	633.6	0.3	0	0	0		0	
		Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9		39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>420</b>		<b>22.0</b>		0	0			
Второй	Яблоко 100	Яблоко	100	100	10.0	1.3	6	16.3	60	54	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>10.0</b>		0	0			
	Суп рисовый со сметаной 250/5	Мясо цыплят	25	248	6.2	10.6	1.17	0		45	
		Картофель	125	26.75	0.2	0.5	0	18	10	67.2	
		Лук	17	31.03	0.5	0.5	0	1.8	0.5	2.4	
		Морковь	25	27.82	0.7	2	0	5	1.2	5.1	
		Масло сливочное	5	582.2	2.9	0	3.7	0		26.97	
		Сметана	5	192.4	1.0	0.1	0	0		10.2	
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	0		0	
		Рис	8	90.75	0.7	0.9	0	8		29.2	
		Рыба минтай	75	148.2	11.1	15.9	2	0		72	
		Яйцо	0.1	11.88	0.0	1.8	0	7.9	1.5		
		Лук	8	31.03	0.2	0.1	0	5	1	2.4	
		Хлеб пшеничный	12	119.4	1.4						
		Масло растительное	3	170.28	0.5						

Обед	Шницель рыбный 70	Молоко	10	60.68	0.6					
		Мука	5	36	0.2	0	0	7		6.4
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	1		0
	Капуста тушеная 180	Капуста	238	26.75	6.4	1.8	0	6.8	30	27
		Лук	10	31.03	0.3	0	0	1.6	2	1.6
		Томат	7	180	1.3	0	0	5.2	0.5	3.4
		Морковь	10	27.82	0.3	0	0	0		0
		Мука	2	36	0.1					
	Компот из сухофруктов 180	Масло растительное	7	170.28	1.2	0	4.5	0		44.5
		Сухофрукты	10	150	1.5	0	0.32	1.4		5.5
Хлеб ржаной 40	Сахар	8	67.15	0.5	0	0	9.9		39.9	
	Хлеб ржаной	40	79.6	3.2	3.5	0	22		84	
ИТОГО			<b>795</b>		<b>42.3</b>					
Полдник	Ватрушка 120	Яйцо	0.1	11.88	1.2	8.3	1.1	0		70
		Молоко	20	60.68	1.2	1.6	0	2		30
		Масло сливочное	2	582.2	1.2	0	16	0		37.4
		Сахар	2.6	67.15	0.2	0	0	4.5		19.95
		дрожжи	0.004	25	0.0					
		Мука	50	36	1.8	2.5	0	2.3		165.5
		Творог	34	266.4	9.1	6.3	6.3	0.9		45
		Масло растительное	1	170.28	0.2	0	16	0		35.96
	Какао на молоке 180	Молоко	90	60.68	5.5	4.3	0	2.4		66
		Какао	1.2	500	0.6	0	0	0		5
Сахар		10	67.15	0.7	0	0	9.9		39.9	
ИТОГО			<b>270</b>		<b>21.5</b>					
<b>Итого</b>			<b>1585</b>		<b>95.8</b>	<b>80.1</b>	<b>68.89</b>	<b>236.6</b>	<b>106.7</b>	<b>1178.68</b>

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с. Ольшанец Задонского муниципального района на 2024 год утверждённое приказом № 92 от 29.12.23.**

Заведующая **И.А. Руднева**

**6 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Витами С	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром 150/5/5	Гречка	38	79.2	3.0	4.16	0	5.4		132.8	
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0.6	18	0		37.4	
		Сахар	5	67.15	0.3	0	0	4.5		39.9	
		Печенье	30	195	5.9	4.2	1.2	21.3		120	
		Чай заварка	0.6	633.6	0.4	0	0	0		0	
	Чай с сахаром 180	Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9		39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>370</b>		<b>12.0</b>		<b>0</b>	<b>0</b>			
Второй завтрак	Сок фруктовый 100	Сок	100	75	7.5	0	0	18		72	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>7.5</b>		<b>0</b>	<b>0</b>			
	Суп картофельный с клёцками 250	Говядина на/к	30	281.6	8.4	12.6	0	0		37.75	
		Картофель	134	26.75	0.2	0.5	0	18		67.2	
		Лук	9	31.03	0.3	0.5	0	1.8		2.4	
		Морковь	10	27.82	0.3	2	0	5		5.1	
		Масло сливочное	2	582.2	1.2	0	5.2	0		14.9	
		Масло растительное	3	170.28	0.5	0	3.7	0		26.97	
		Сметана	5	192.4	1.0	0.1	0	0		10.2	
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	0		0	
		Мука	16	36	0.6	0	0	7.008		52.64	
		Яйцо	0.1	11.88	1.2	3.6	0.7	0		42.9	
		Говядина б/к	70	422.4	29.6	10.1	5	0		112.24	
		Лук	12	31.03	0.4	0	0	9.16		41.6	
		Яйцо	0.1	11.88	1.2	1.3	1.1	0		14.3	
		Масло растительное	3	170.28	0.5	0	16	0		35.9	

Обед	Котлета мясная 70	Молоко	15	60.68	0.9	0	0	7	6.4	
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	1	0	
	Макароны 150	Масло сливочное	5	582.2	2.9					
		Макароны	40	68	2.7					
	Компот из сухофруктов 180	Сухофрукты	10	150	1.5	0	0.32	1.4	5.5	
		Сахар	8	67.15	0.5	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной	40	79.6	3.2	3.5	0	22	84	
<b>ИТОГО</b>			<b>650</b>		<b>57.0</b>					
Полдник	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный	30	119.4	3.6	4.2	0			
		Яйцо	1	11.88	11.9	8.3	1.1	0	70	
	Омлет 105	Молоко	50	60.68	3.0	1.6	0	2	80	
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0	16	0	14.9	
	Какао на молоке 180	Молоко	90	60.68	5.5	4.3	0	2.4	66	
		Какао	1.2	500	0.6	0	0	0	5	
		Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9	39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>410</b>		<b>23.4</b>					
<b>Итого</b>			<b>1530</b>		<b>99.9</b>	<b>71.6</b>	<b>68.32</b>	<b>235.668</b>	<b>1317.7</b>	





#REF!

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с. Ольшанец Задонского муниципального района на 2024 год утверждённое приказом № 92 от 29.12.23**

Заведующая Руднева И.А.

**7 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Витами С	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
		Крупа пшеничная	10	59.4	1.02	0.2	0	6.7	0	34.1	
Завтрак	Каша молочная Дружба 200/5/5	Крупа рисовая	13	90.75	1.2	0.7	0	7.7	0	32.1	
		Молоко	150	60.68	9.1	6.5	4.3	2.4	2	66	
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0.6	18	0	0	37.4	
		Сахар	5	67.15	0.3	0	0	4.5	0	39.9	
	Хлеб пшеничный с сыром 30/10	Хлеб пшеничный	30	119.4	3.6	4.2	1.2	21.3	0	120	
		Сыр	10	458.8	4.6	1.9	2.9	2.3	0	32.6	
	Чай с сахаром 180	Чай заварка	0.6	633.6	0.4	0	0	0	0	0	
		Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9	0	39.9	
		<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>		<b>21.6</b>		0	0	0		
завтрак	Йогурт 100	Йогурт	100	79.92	<b>7.9</b>	3.4	2.5	11.2	0	81	
		<b>ИТОГО</b>	<b>130</b>		<b>7.9</b>		0	0			
	Суп рыбный со сметаной (250/5)	Рыба Минтай	52	148.2	7.7	7.5	0.9	0		36	
		Картофель	65	26.75	1.7	0.5	0	18		67.2	
		Лук	15	31.03	0.5	0.5	0	1.8		2.4	
		Морковь	16	27.82	0.4	2	0	5		5.1	
		Масло сливочное	4	582.2	2.3	0	3.7	0		26.97	
		Сметана	5	192.4	1.0	0.1	0	0		10.2	
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	0		0	
		Пшено	6	59.4	0.4	3.6	0.7	0		17.5	
		Мясо говядина б/к	60	422.4	25.3	15.9	2	0		72	
		Молоко	15	60.68	0.9	1.8	0	7.9		5.4	
		Лук	18	31.03	0.6	0.1	0	5		2.4	
		Яйцо	0.1	11.88	1.2	1.3	1.1	0		14.3	

Обед	Тефтели 70	Масло растительное	6	170.28	1.0	0	16	0	35.9
		Мука	4	36	0.1	0	0	7	6.4
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	1	0
	Картофельное пюре 150	Картофель	170	26.75	4.5	0.68	3	30.7	136
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	2	0
		Молоко	19	60.68	1.2	0.7	1.92	2.8	14.4
	Компот из сухофруктов 180	Масло сливочное	5	582.2	4.1	0	0	2	37.4
		Сухофрукты	10	150	1.5	0	0.32	1.4	5.5
	Хлеб ржаной 40	Сахар	8	67.15	0.5	0	0	9.9	39.9
		Хлеб ржаной	40	79.6	3.2	3.5	0	22	84
ИТОГО			<b>595</b>		<b>59.0</b>				
Полдник	Запеканка из творога с изюмом 150	Яйцо	0.1	11.88	1.2	8.3	1.1	0	70
		Молоко	22.5	60.68	1.4	1.6	0	2	30
		Творог	90	266.4	24.0	7.1	8.3	2.1	109.9
		Сахар	4.5	67.15	0.3	0	0	4.5	19.95
		Сметана	10	192.4	1.9	0.2	2	1.3	20
		Изюм	9	300	2.7				
		Манка	9	51.18	0.5	2.5	0	2.3	1.54
		Масло сливочное	4	582.2	2.3	0	16	0	35.96
	Чай с сахаром 180	Чай заварка	0.6	633.6	0.4	0	0	0	5
		Сахар	12	67.15	0.8	0	0	9.9	39.9
ИТОГО			<b>290</b>		<b>35.4</b>				
<b>Итого</b>			<b>1455</b>		<b>123.9</b>	<b>58.4</b>	<b>66.94</b>	<b>254.8</b>	<b>1233.52</b>

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Ольшанец Задонского муниципального района на 2023 год утверждённое приказом № 92 от 29.12.23**

Заведующая И.А. Руднева

**8 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Витами С	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Каша "Янтарная" молочная, вязкая 200	Крупа кукурузная	10	55.44	0.6						
		Крупа пшеничная	10	59.4	0.6						
		Крупа ячневая	8	35.64	2.1	0.7	0	7.7	32.1		
		Молоко	140	60.68	8.5	6.5	4.3	2.4	66		
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0.6	18	0	37.4		
		Сахар	5	67.15	0.3	0	0	4.5	39.9		
	Хлеб пшеничный 30	Хлеб пшеничный	30	119.4	3.6	4.2	1.2	21.3	120		
	Чай с сахаром 180	Чай заварка	0.6	633.6	0.4	0	0	0	0	0	
		Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9	39.9		
	<b>ИТОГО</b>			<b>420</b>		<b>18.5</b>		0	0		
Второй	Апельсин 100	Апельсин	100	170	17.0	1.09	0.5	21	89		
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>17.0</b>		0	0			
	Борщ со сметаной 250/5	Мясо цыплят	25	248	6.2	10.5	1	0	45		
		Картофель	30	26.75	0.8	0	0	5.4	24		
		Лук	12	31.03	0.4	0.5	0	1.8	2.4		
		Капуста	51	26.75	1.4	0.2	0	9	14		
		Морковь	17	27.82	0.5	2	0	5	5.1		
		Масло растительное	3	170.28	0.5	0	3.7	0	26.97		
		Соль	1.1	18.15	0.0	0	0	0	0		
		Сметана	5	192.4	1.0	0	5	0	10		
	Свекла	50	26.75	1.3	3.6	0.7	0	24			
		Курина грудка	74	288	21.3	15.9	2	0	72		
Молоко		14	60.68	0.8	1.8	0	7.9	5.4			

Обед	Биточки из курицы 70	Хлеб пшеничный	9	119.4	1.1	7	0.9	5.1	26	
		Лук	15	31.03	0.5	0.1	0	5	2.4	
		Яйцо	0.1	11.88	1.2	1.3	1.1	0	14.3	
		Масло растительное	3	170.28	0.5	0	16	0	35.9	
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	1	0	
	Рагу из овощей 180	Картофель	72	26.75	1.9	2	2	9	5	40
		Капуста	30	26.75	0.8	0	0	3.4	15	14
		Морковь	24	27.82	0.7	0	0	2.7	2.5	1.2
		Лук	12	31.03	0.4	0.68	3	30.7	5	8
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	2		0
	Компот из сухофруктов 180	Масло растительное	6	170.28	1.0	0	0	2		53
		Сухофрукты	10	150	1.5	0	0.32	1.4		5.5
	Хлеб ржаной 40	Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9		39.9
		Хлеб ржаной	40	79.6	3.2	3.5	0	22		84
<b>ИТОГО</b>			<b>645</b>		<b>48.3</b>					
Полдник	Сырники со сметаной 100/10	Яйцо	0.1	11.88	1.2	8.3	1.1	0	70	
		Сметана	10	192.4	1.9	0.2	2	3	20.4	
		Сахар	7	67.15	0.5	0	0	4.5	19.95	
		Мука	21	36	0.8	2.5	0	2.3	1.54	
		Творог	55	266.4	14.7	7.1	7.3	1.3	121	
	Какао на молоке 180	Масло растительное	5	170.28	0.9	0	16	0	35.96	
		Молоко	90	60.68	5.5	4.3	0	2.4	66	
		Какао	1.2	500	0.6	0	0	0	5	
		Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9	39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>300</b>		<b>26.6</b>					
<b>Итого</b>			<b>1465</b>		<b>110.38</b>	<b>72.2</b>	<b>73.62</b>	<b>275.6</b>	<b>1471.52</b>	

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с. Ольшанец Задонского муниципального района на 2024 год утверждённое приказом № 92 от 29.12.23.**

Заведующая МБДОУ д/с с.Ольшанец И.А. Руднева

**9 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Витами С	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Суп молочный рисовый 200	Крупа рисовая	12	90.75	1.1	0.7	0	7.7		32.1	
		Молоко	150	60.68	9.1	6.5	4.3	2.4		66	
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0.6	18	0		37.4	
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	0		0	
		Сахар	2	67.15	0.1	0	0	4.5		39.9	
	Хлеб пшеничный // с сыром 30/15	Сыр	15	458.8	6.9	4.9	2.9	2.3			
		Хлеб пшеничный	30	119.4	3.6	4.2	1.2	21.3		120	
	Какао на молоке 180	Какао	1.2	500	0.6	0	0	0		0	
		Молоко	90	60.68	5.5	4.3	0	2.4		66	
		Сахар	12	64.4	0.8	0	0	9.9		39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>410</b>		<b>29.4</b>		0	0			
Второй	Сок 150	Сок	100	75	7.5	0	0	18		72	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>7.5</b>		0	0			
	Свекольник со сметаной 250/5	Курица	20	248	5.0	10.5	1	0		45	
		Свекла	84	26.75	2.2	0	0	8.1		36	
		Лук	20	31.03	0.6	0.5	0	1.8		2.4	
		Карофель	75	26.75	2.0	0	0	14		61	
		Морковь	20	27.82	0.6	2	0	5		5.1	
		Сметана	10	192.4	1.9	0.1	1	1		10	
		Масло сливочное	3	582.2	1.7	0	3.7	0		26.97	
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	0		0	
		Томатная паста	2	180	0.4	0	0	10.2		3.1	
		Курица грудка	70	288	20.2	15.9	2	0		72	
Мука	2	36	0.1	1.8	0	7.9		5.4			

Обед	Гуляш из курицы 70	Морковь	27	27.82	0.8	7	0.9	5.1	26
		Лук	23	31.03	0.7	0.1	0	5	2.4
		Топатное пюре	2	180	0.4				
		Масло сливочное	1	582.2	0.6	0	16	0	35.9
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	1	0
	Каша гречневая 150	Крупа гречневая	38	79.2	3.0	0.68	3	30.7	142
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	2	0
		Масло сливочное	5	582.2	4.1	0	0	2	37.4
	Компот из сухофруктов 180	Сухофрукты	10	150	1.5	0	0.32	1.4	5.5
		Сахар	8	67.15	0.5	0	0	9.9	39.9
Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной	40	79.6	3.2	3.5	0	22	84	
ИТОГО			695		50.2				
Полдник	Котлеты манные с молочным соусом 120/30	Яйцо	0.1	11.88	1.2	8.3	1.1	0	70
		Молоко	100	60.68	6.1	1.6	0	2	30
		Масло сливочное	1.3	582.2	0.8	0	16	0	37.4
		Сахар	4	67.15	0.3	0	0	4.5	19.95
		Крупа манная	32	51.18	1.6	2.5	0	2.3	1.54
		Мука	6.3	36	0.2	7.1	7.3	1.3	121
		Масло растительное	4	170.28	0.7	0.0	16	0	89
	Чай с сахаром и лимоном 180	соус молочный			0.0				
		молоко	30	60.68	1.8	0.1			
		мука	17	36	0.6				
		сахар	3	67.15	0.2				
		Лимон	5	210	1.1				
		Чай	0.6	633.6	0.4	0.0	0	0	5
Сахар	10	67.15	0.7	0.0	0	9.9	39.9		
ИТОГО			300		15.6				
Итого			1505		102.6	78.5	78.22	268.7	1441.56



**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Ольшанец Задонского муницип района на 2024 год утверждённое приказом № 92 от 29.12.23.**

Заведующая МБДОУ д/с с.Ольшанец **И. А. Руднева**

**10 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Витами С	Энергетическая ценность	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 200	Вермишель	16	68	1.1	0.7	0	7.7		32.1	
		Молоко	150	60.68	9.1	6.5	4.3	2.4		66	
		Масло сливочное	2	582.2	1.2	0.6	18	0		37.4	
		Сахар	2	67.15	0.1	0	0	4.5		39.9	
	Хлеб пшеничный с сыром 30/15	Сыр	10	458.8	4.6						
		Хлеб пшеничный	30	119.4	3.6	4.2	1.2	21.3		120	
	Чай с сахаром 180	Чай заварка	0.5	633.3	0.3	0	0	0		0	
		Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9		39.9	
	<b>ИТОГО</b>			<b>410</b>		<b>20.6</b>		0	0		
	Второй	Яблоко 100	Яблоко	100	100	10.0	1.3	6	16.3	7	54
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>10.0</b>		0	0			
	Суп гороховый с гречками 250/20	Курица	25	248	6.2	10.6	1.17	0		45	
		Картофель	83	26.75	0.1	0.5	0	18	10	67.2	
		Лук	10	31.03	0.3	0.5	0	1.8	0.5	2.4	
		Морковь	16	27.82	0.4	2	0	5	1.2	5.1	
		Масло растительное	2	170.28	0.3	0	3.7	0		26.97	
		Хлеб пшеничный	15	119.4	1.8	0.1	0	15		42.3	
		Соль	2	18.15	0.0	0	0	0		0	
		Горох	20	70	1.4	0.9	0	8		29.2	
		Куриная грудка	Куриная грудка	50	288	14.4	15.9	2	0		72
			Лук	13	31.03	0.4	0.1	0	5	1	2.4
	Масло сливочное		3	582.2	1.7	0	0	7		6.4	
	Картофель		170	26.75	4.5	0	0	0	17	156	

Обед	Запеканка картофельная с курицей 165	яйцо	0.15	11.88	0.9					
		молоко	20	60.68	1.2					
		Соль	1	18.15	0.0	0	0	1	0	
	Компот из сухофруктов 180	Сухофрукты	10	150	1.5	0	0.32	1.4	5.5	
		Сахар	8	67.15	0.5	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40	Хлеб ржаной	40	79.6	3.2	3.5	0	22	84	
<b>ИТОГО</b>			<b>795</b>		<b>40.3</b>					
Полдник	Пирожок повидлом 120	Яйцо	0.1	11.88	1.2	8.3	1.1	0	70	
		Молоко	18	60.68	1.1	1.6	0	2	30	
		Масло сливочное	2	582.2	1.2	0	16	0	37.4	
		Сахар	3	67.15	0.2	0	0	4.5	19.95	
		дрожжи	0.004	25	0.0					
		Мука	52	36	1.9	2.5	0	2.3	165.5	
		Повидло	20	195	3.9	0	0	18	114	
	Какао на молоке 180	Масло растительное	2	170.28	0.3	0	16	0	35.96	
		Молоко	90	60.68	5.5	4.3	0	2.4	66	
		Какао	1.2	500	0.6	0	0	0	5	
	Сахар	10	67.15	0.7	0	0	9.9	39.9		
<b>ИТОГО</b>			<b>270</b>		<b>16.5</b>					
<b>Итого</b>			<b>1575</b>		<b>87.48</b>	<b>67.3</b>	<b>74.79</b>	<b>247.2</b>	<b>36.7</b>	<b>1626.68</b>





Наименование	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Цена
<b>Овощи</b>						
Картофель	80	2	0.4	18.1	10	26.75
Морковь	34	1.3	0.1	9.3	5	27.82
Капуста	27	1.8	0.1	6.8	30	26.75
Лук	16	1.4	0	10.4	20	31.03
Свекла	49	1.8	0	10.8	20	26.75
<b>Фрукты</b>						
Яблоки	86.5	0.4	0	0.6	7	100
Бананы	89	1.09	0.5	21	55	150
Апельсины	36	0.9	0.2	10.6	40	170
Лимон	16	0.9	0.1	3.1	40	210
<b>Мясо/рыба/яйца</b>						
Говядина на к						281.6
Курица тушка						248
Говядина б/к	184	20	10.5	0	0	422.4
Курица грудка	151	30.54	3.17	0	0	288
Рыбы Минтай	72	15.9	0.9	0	0	148.2
Яйцо	143	12.5	9.51	0.72	0	11.88
<b>Молочная продукция</b>						
Молоко	60	3.2	3	4.7	1	60.68
Сметана	204	2.5	20	3.4	0	192.4
Йогурт	81	3.2	2.5	11.3	0	79.92
Сливочное масло	748	0.6	82.5	0.8		582.2
Творог						266.4
Сыр	326	29	23	0	0	458.8
<b>Крупы</b>						
Рис	323	7	0.6	77.3	0	90.75
Макаронны	332	10.4	0.9	75.2	0	68
Манка	326	11.3	0.7	73.3	0	51.18
Пшено	334	12	2.9	69.3	0	59.4
Крупа кукурузная	355	13.1	6.2	65.7	0	55.44
Крупа ячневая	324	9.3	1.1	73.7	0	35.64
Горох	323	23	1.6	57.7	0	70
Мука	329	10.9	1.8	70.8	0	36
Гречка	326	12.6	2.6	68	0	79.2
<b>Продукты</b>						
Масло подсолнечное	899	0	99.9	0	0	170.28
Сахар	399	0	0	99	0	67.15
Соль	0	0	0	0	0	18.15
Томат-поре	65	0	0	11.8	0	180
Повидло	250	0	0	63	0	195
Чай	140	20	5	4	0	633.6
Какао	250	23	13	10	0	500
Дрожжи	410	49	6	40	0	25
Повидло	250	0	0	63	0	195
Хлеб	210	7	1	42	0	79.6
Батон	260	7.05	3	51	0	119.4
Зелёный горошек	38.4	3.1	0	6.5	0	190
Печенье	465	7.6	19.5	65.5	0	195
Сок	48	0	0	12	0	75
Сухофрукты	55.6		14			150
огурец солёный	11		1.7			245
Икра кабачковая						190
Изюм						300

1	115
2	88.2
3	118
4	105.4
5	95.8
6	99.9
7	123.9
8	110.3
9	102.6
10	87.4

**104.65**