

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Липецкой области на 2024 год  
утверждённое приказом 74/1 от 01.07.2024**

**1 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Макаронны с маслом и сахаром 200/5/5 гр.	Макаронны	40	68	2.72	3.16	0	5.4	132.8	206
		Масло сливочное	5	649.65	3.25	0.02	4.18	0.04	37.4	
		Сахар	5	71.82	0.36	0	0	4.99	19.95	
	Печенье 30гр	Печенье	30	170	5.10	0	5.86	21.5	120	
	Чай с сахаром и лимоном 180 гр	Чай заварка	0.5	465.4	0.23	0	0	0	0	392
		Лимон	5	210	1.05	0.05	0.01	0.18	2.04	
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.98	39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>95.5</b>		<b>13.43</b>	<b>3.23</b>	<b>10.05</b>	<b>42.09</b>	<b>352.09</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый 100 гр	Сок	100	55	5.50	0.5	0.1	10.1	46	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>7.50</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
Обед	Суп "Метелица " (250/5)гр.	Говядина на кости	20	282.5	5.65	5.58	5.8	0	65.4	
		Картофель	80	32.75	2.62	0.5	0	18	67.2	
		Лук	10	37.99	0.38	0.5	0	1.8	2.4	
		Морковь	15	34.06	0.51	2	0	5	5.1	
		Масло сливочное	2	649.65	1.30	0.01	1.65	0.02	14.96	
		Сметана	5	184.95	0.92	0.16	1.05	0.21	10.7	
		Соль	2	20.28	0.04	0	0	0	0	
		Пшено	10	49.22	0.49	1.15	0.33	6.65	34.2	
		Яйцо	0.15	12.35	1.77	1.89	1.59	0.17	23.25	
	Голубцы ленивые 160 гр.	Говядина б/к	50	389.85	19.49	10.16	10.6	0	150.8	298
		Капуста	121	32.75	3.96	1.8	0	7.9	32.4	
		Рис	8	92.95	0.74	0.53	0.05	6.35	28.8	

		Лук	16	37.99	0.61	0	0	5	2.4	
		Яйцо	0.1	12.35	1.19	1.26	1.06	0.11	15.5	
		Масло сливочное	2	649.65	1.30	0.01	1.65	0.02	14.96	
		Мука	3	25.64	0.08	0.28	0.04	2.25	10.26	
		Сметана	10	184.95	1.85	0.26	1.5	0.36	16.2	
		Соль	0.6	20.28	0.01	0	0	1	0	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	150	1.50	0.22	0.01	0.59	23.1	376
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	48.43	1.94	2.8	0	22	84	148
<b>ИТОГО</b>			<b>424.85</b>		<b>47.09</b>	<b>29.11</b>	<b>25.33</b>	<b>87.33</b>	<b>641.53</b>	
<b>Полдник</b>	Яйцо 50гр.	Яйцо	1	12.35	11.88	6.3	5.3	0.56	77.5	213
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	73.25	2.20	2.1	0	25	78	147
		Картофель	32	32.75	1.05	0.64	0.13	5.22	25.6	25
	Салат "Зимний" 60 гр.	Лук	16	37.99	0.61	0	0	1.4	0.96	
		Морковь	12	34.06	0.41	0	0	5	5.1	
		Зелёный горошек	8	180	1.44	0.4	0.02	0.66	17.4	
		Огурцы консерв	16	100	1.60	0	0	3	1.1	
		Масло растительное	1	144.99	0.14	0	1	0	8.84	
		Молоко	90	56.17	5.06	2.88	2.92	4.68	54	397
	Какао на молоке 180 гр.	Какао	1.2	450	0.54	0.23	0.16	0.69	2.74	
Сахар		10	71.82	0.72	0	0	9.98	39.9		
<b>ИТОГО</b>			<b>217.2</b>		<b>25.64</b>	<b>12.55</b>	<b>9.53</b>	<b>56.19</b>	<b>311.14</b>	
<b>Итого</b>			<b>837.55</b>		<b>93.66</b>	<b>45.4</b>	<b>45.01</b>	<b>195.71</b>	<b>1350.76</b>	

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Задонского муниципального района  
на второе полугодие 2024 год утверждённое приказом № 74/1 от 01.07.2024**

Заведующая

**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	92.95	2.79	0.7	0	7.7	32.1	173
		Молоко	140	56.17	7.86	4.48	4.55	2.4	84	
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Сахар	5	71.82	0.36	0	0	4.99	19.95	
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	73.25	2.20	3.6	2.1	25	78	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	465.4	0.23	0	0	0	0	392
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.98	39.9	
ИТОГО			<b>218.5</b>		<b>16.11</b>	<b>8.79</b>	<b>9.13</b>	<b>50.09</b>	<b>276.39</b>	
завтрак	Йогурт 100 гр	Йогурт	100	75.35	7.54	3.4	2.5	11.2	81	401
ИТОГО			<b>100</b>		<b>7.54</b>	<b>3.4</b>	<b>2.5</b>	<b>11.2</b>	<b>81</b>	
Обед	Суп фрикадельками и сметаной (250/5)гр.	Говядина б/к	30	389.85	11.70	5.58	4.8	0	65.4	83
		Картофель	100	32.75	3.28	2	0.4	16.3	77	
		Лук	15	37.99	0.57	0.5	0	1.8	2.4	
		Морковь	20	34.06	0.68	0.7	0	5	5.1	
		Масло растительное	2	144.99	0.29	0	2	0	17.68	
		Сметана	5	184.95	0.92	0.13	0.75	0.18	8.1	
		Соль	2	20.28	0.04	0	0	0	0	
		Яйцо	0.1	12.35	1.19	1.3	1.1	0	14.3	
	Котлета рыбная 70 гр.	Рыба минтай	75	134.33	10.07	15.9	2	0	72	255
		Молоко	17	56.17	0.95	1.8	0	7.9	5.4	
		Хлеб пшеничный	10	73.25	0.73	7	0.9	5.1	26	
		Яйцо	0.1	12.35	1.19	1.3	1.1	0	14.3	
		Масло растительное	2	144.99	0.29	0	2	0	17.68	

		Соль	1	18.15	0.02	0	0	1	0	
	Салат из капусты с морковью 70	Капуста	70	32.75	2.29	0.1	0	6.7	10.4	
		Морковь	14	34.06	0.48	0.5	0	3.5	3.6	
		Сахар	3	71.82	0.22	0	0	0	12	
		Соль	2	20.28	0.04	0	0	2	0	
		Масло растительное	2	144.99	0.29	0	0.2	1.5	17.7	
	Картофельное пюре 150 гр.	Картофель	170	32.75	5.57	0.68	3	30.7	136	321
		Соль	2	20.28	0.04	0	0	2	0	
		Молоко	24	56.17	1.35	0.7	1.92	2.8	14.4	
		Масло сливочное	5	649.65	3.25	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	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	48.83	1.95	3.5	0	22	84	148
		<b>ИТОГО</b>	<b>641.2</b>	<b>2698.19</b>	<b>49.62</b>	<b>45.1</b>	<b>24.31</b>	<b>119.01</b>	<b>703.86</b>	
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром 80/5/5 гр.	Яйцо	0.1	12.35	1.24	1.3	1.1	0	14.3	449
		Молоко	45	56.17	2.53	1.44	1.46	2.34	27	
		Масло сливочное	5	649.65	3.25	0.02	4.13	0.04	37.4	
		Сахар	5	71.82	0.36	0	0	4.99	19.95	
		дрожжи	0.004	35	0.00	0	0	0	0	
		Мука	45	25.64	1.15	4.14	0.54	33.7	153.9	
		Масло растительное	5	144.99	0.72	0	5	0	44.2	
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	80	56.17	4.49	2.56	2.6	4.16	48	397
		Какао	1.2	450	0.54	0.23	0.16	0.69	2.74	
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
		<b>ИТОГО</b>	<b>196.3</b>		<b>15.00</b>	<b>9.69</b>	<b>14.99</b>	<b>55.82</b>	<b>387.39</b>	
<b>Итого</b>			<b>1156</b>		<b>88.27</b>	<b>67.0</b>	<b>50.93</b>	<b>236.12</b>	<b>1448.64</b>	

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Задонского муниципального района на второе полугодие 2024 год утверждённое приказом № 74/1 от 01.07.2024**

Заведующая Пашенцева И.В.

**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	49.22	1.48	3.45	0.99	19.95	102.6	168
		Молоко	140	56.17	7.86	4.48	4.55	2.4	84	
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Соль	1	20.28	0.02	0	0	0	0	
		Сахар	5	71.82	0.36	0	0	4.5	39.9	
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Сыр	8	567.3	4.54	2.9	2.3	0	32.6	
		Хлеб пшеничный	30	73.25	2.20	3.6	2.1	25	78	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	465.4	0.23	0	0	0	0	392
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>227.5</b>		<b>19.36</b>	<b>14.44</b>	<b>12.42</b>	<b>61.77</b>	<b>399.44</b>	
завтрак	Банан 100 гр.	Банан	100	210	21.00	1.09	0.5	21	89	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>15.00</b>	<b>1.09</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	
Обед	Суп лапша 250 гр.	Мясо цыплят	25	202.5	5.06	4.00	3.5	0	47.5	233
		Вермишель	10	68	0.68	1.00	0	25	36	
		Лук	12	37.99	0.46	0.50	0	1.8	2.4	
		Морковь	10	34.06	0.34	2.00	0	5	5.1	
		Масло сливочное	4	649.65	2.60	0.01	3.3	0.03	29.92	
		Соль	2	20.28	0.04	0.00	0	0	0	
		Картофель	83	32.75	2.72	3.60	0.7	0	42.9	
	Щицель из курицы 70 гр.	Куриная грудка	70	243	17.01	11.20	9.8	0	72	282
		Молоко	14	56.17	0.79	1.80	0	7.9	5.4	
		Хлеб пшеничный	9	73.25	0.66	7.00	0.9	5.1	26	
		Лук	6	37.99	0.23	0.10	0	5	2.4	
	Яйцо	0.1	12.35	1.19	1.30	1.1	0	14.3		

		Масло растительное	3	144.99	0.43	0.00	3	0	26.52	
		Соль	1	20.28	0.02	0.00	0	1	0	
	Пюре гороховое 150 гр.	Горох	57	80	4.56	0.68	3	30.7	162	199
		Масло сливочное	5	649.65	3.25	0.02	4.13	0.04	37.4	
	Огурец солёный 25гр.	Огурец солёный	25	100	2.50	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	71.82	0.72	0.00	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	48.83	1.95	3.50	0	22	84	148
<b>ИТОГО</b>			<b>396.1</b>		<b>46.70</b>	<b>36.93</b>	<b>29.44</b>	<b>114.06</b>	<b>656.84</b>	
Полдник	Пудинг творожный со сметаной 120/10 гр.	Яйцо	0.2	12.35	2.47	2.6	2.2	0	28.6	235
		Молоко	18	56.17	1.01	0.58	0.58	0.94	10.8	
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Сахар	8	71.82	0.57	0	0	4.5	19.95	
		Крупа манная	12	44.75	0.54	2.5	0	2.3	1.54	
		Творог	90	329.4	29.65	15.03	8.1	1.8	143.1	
		Сметана	10	184.95	1.85	0.32	2.1	0.42	21.4	
		Масло растительное	2	144.99	0.29	0	2	0	17.68	
	Чай с молоком 180 гр.	Молоко	90	56.17	5.06	2.88	2.92	4.68	54	394
		Чай заварка	0.5	465.4	0.23	0	0	0	0	
Сахар		10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9		
<b>ИТОГО</b>			<b>243.7</b>		<b>44.33</b>	<b>23.92</b>	<b>20.38</b>	<b>24.56</b>	<b>359.41</b>	
<b>Итого</b>			<b>967.3</b>		<b>125.39</b>	<b>76.4</b>	<b>62.74</b>	<b>221.39</b>	<b>1504.69</b>	

**Наименование  
сборника  
рецептур: Сборник  
рецептур блюд и  
кулинарных  
изделий для  
питания детей в  
дошкольных  
организациях. 2011  
г.**

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Задонского муниципального района  
на 2024 год утверждённое приказом №74 /1 от 01.07.2024**

Заведующая МБДОУ д/с с.Репец

Пашенцева И.В.

**4 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Каша молочная манная с маслом и сахаром 200/5/5 гр.	Крупа манная	20	44.75	0.90	0.7	0	7.7	32.1	168
		Молоко	150	56.17	8.43	4.8	4.87	7.8	90	
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Сахар	5	71.82	0.36	0	0	4.95	19.95	
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	73.25	2.20	3.6	2.1	25	78	147
	Чай с молоком 180 гр.	Молоко	90	56.17	5.06	2.8	2.7	4.1	50	394
		Чай заварка	0.5	465.4	0.23	0	0	0	0	
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
	<b>ИТОГО</b>			<b>308.5</b>		<b>19.83</b>	<b>11.91</b>	<b>12.15</b>	<b>59.47</b>	<b>332.39</b>
завтрак	Сок 100 гр.	Сок	100	55	5.50	0.5	0.1	10.1	46	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>7.50</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
Обед	Щи со сметаной 250/5 гр.	Мясо цыплят	25	202.5	5.06	6.17	3.14	0	54.75	67
		Картофель	65	32.75	2.13	1.3	0.26	10.59	50.05	
		Лук	12	37.99	0.46	0.5	0	1.8	2.4	
		Капуста	94	32.75	3.08	0.2	0	9	14	
		Морковь	16	34.06	0.54	2	0	5	5.1	
		Масло растительное	4	144.99	0.58	0	4	0	35.36	
		Соль	2	20.28	0.04	0	0	0	0	
		Сметана	5	184.95	0.92	0.13	0.75	0.18	8.1	
		Томат-пюре	5	180	0.90	0.05	0.01	0.18	1	
	Плов из курицы 150 гр.	Куриная грудка	60	243	14.58	15.9	2	0	72	304
		Масло сливочное	5	649.65	3.25	0.02	4.13	0.04	37.4	
		Морковь	17	34.06	0.58	7	0.9	5.1	10	
		Лук	16	37.99	0.61	0.1	0	5	2.4	



		Рис	40	92.95	3.72	1.3	1.1	38.65	142	
		Масло растительное	5	144.99	0.72	0	5	0	44.2	
		Соль	1	20.28	0.02	0	0	1	0	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	150	1.50	0.22	0.01	0.59	23.1	376
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	48.83	1.95	3.5	0	22	84	148
<b>ИТОГО</b>			<b>432</b>		<b>41.37</b>	<b>38.39</b>	<b>21.3</b>	<b>109.03</b>	<b>625.76</b>	
<b>Полдник</b>	суфле из рыбы 70 гр.	Яйцо	0.6	12.35	7.41	7.56	6.36	0.67	93	268
		Молоко	35	56.17	1.97	0.2	2	3	21	
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Рыба минтай	70	134.33	9.40	11.13	0.63	0	56.8	
		Мука	5	25.64	0.13	0.46	0.06	3.74	17.1	
					0.00					
	Масло растительное	2	144.99	0.29	0	2	0	17.68		
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	73.25	2.20	3.6	2.1	25	78	
Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	465.4	0.23	0	0	0	0	392	
	Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9		
<b>ИТОГО</b>			<b>156.1</b>		<b>24.29</b>	<b>22.96</b>	<b>15.63</b>	<b>42.33</b>	<b>345.92</b>	
<b>Итого</b>			<b>996.6</b>		<b>92.99</b>	<b>73.8</b>	<b>49.18</b>	<b>220.93</b>	<b>1350.07</b>	

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Задонского муниципального района  
на второе полугодие 2024 год утверждённое приказом №74/1 от 01.07.2024**

Заведующая

**5 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры	
Завтрак	Суп молочный с гречкой 200гр.	Крупа гречка	16	68.02	1.09	2.14	0.44	11.56	52.64	66	
		Молоко	160	56.17	8.99	5.12	5.2	8.32	96		
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	2.48	0.02	22.44		
		Сахар	2	71.82	0.14	0	0	1.98	7.98		
	Хлеб пшеничный с сыром 30/10 гр. чай с сахаром 180 гр.	Сыр	8	567.3	4.54	2.9	2.3	0	32.6		
		Хлеб пшеничный	30	73.25	2.20	3.6	2.1	25	78		
		Чай заварка	0.5	465.4	0.23	0	0	0	0	392	
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9		
	<b>ИТОГО</b>			<b>229.5</b>		<b>19.85</b>	<b>13.77</b>	<b>12.52</b>	<b>56.78</b>	<b>329.56</b>	
	завтрак	Яблоко 100 гр	Яблоко	100	160	16.00	1.3	6	16.3	54	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>10.00</b>	<b>1.3</b>	<b>6</b>	<b>16.3</b>	<b>54</b>		
Обед	Суп рисовый со сметаной 250/5 гр.	Мясо цыплят	25	202.5	5.06	10.5	1	0	45	98	
		Картофель	125	32.75	4.09	2.5	0.5	20.37	96.25		
		Лук	17	37.99	0.65	0.5	0	1.8	2.4		
		Морковь	25	34.06	0.85	2	0	5	5.1		
		Масло сливочное	5	649.65	3.25	0.02	4.13	0.04	37.4		
		Сметана	5	184.95	0.92	0.13	0.75	0.18	8.1		
		Соль	2	20.28	0.04	0	0	0	0		
		Рис	8	92.95	0.74	0.9	0	8	29.2		
	Шницель рыбный 70 гр.	Рыба минтай	75	134.33	10.07	11.92	0.67	0	58	134	
		Яйцо	0.1	12.35	1.19	0.01	0.01	0	0.15		
		Лук	8	37.99	0.30	0.1	0	5	2.4		
		Хлеб пшеничный	12	73.25	0.88	1.44	0.84	10	31.2		
		Масло растительное	3	144.99	0.43	0	3	0	26.52		

		Молоко	10	56.17	0.56	0.32	0.32	0.52	6	
		Мука	5	25.64	0.13	0.46	0.06	3.74	17.1	
		Соль	1	20.28	0.02	0	0	1	0	
	Капуста тушеная 180 гр.	Капуста	238	32.75	7.79	3.05	0.24	13.8	59.5	132
		Лук	10	37.99	0.38	0	0	1.6	1.6	
		Томат	7	180	1.26	0.08	0.01	0.26	1.4	
		Морковь	10	34.06	0.34	0.1	0.01	0.69	3.2	
		Мука	2	25.64	0.05	0.18	0.02	1.5	6.84	
		Масло растительное	7	144.99	1.01	0	7	0	61.88	
		Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	150	1.50	0.22	0.01	0.59	23.1
	Сахар		10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	48.83	1.95	3.5	0	22	84	148
<b>ИТОГО</b>			<b>660.1</b>		<b>44.20</b>	<b>37.93</b>	<b>18.57</b>	<b>105.99</b>	<b>646.24</b>	
Полдник	Ватрушка 120 гр.	Яйцо	0.1	12.35	1.24	0.01	0.01	0	0.15	458
		Молоко	40	56.17	2.25	1.28	1.3	1.36	24	
		Масло сливочное	2	649.65	1.30	0.01	1.65	0.02	14.96	
		Сахар	5.6	71.82	0.40	0	0	5.54	22.34	
		дрожжи	0.004	35	0.00	0	0	0	0	
		Мука	50	25.64	1.28	4.6	0.6	37.45	171	
		Творог	20	329.4	6.59	3.34	1.8	0.4	31.8	
		Масло растительное	1	144.99	0.14	0	1	0	8.84	
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	90	56.17	5.06	2.88	2.02	4.68	54	397
		Какао	1.2	450	0.54	0.23	0.16	0.69	2.74	
Сахар		10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9		
<b>ИТОГО</b>			<b>219.9</b>		<b>19.51</b>	<b>12.35</b>	<b>8.54</b>	<b>60.04</b>	<b>369.73</b>	
<b>Итого</b>			<b>1209.5</b>		<b>93.56</b>	<b>65.4</b>	<b>45.63</b>	<b>239.11</b>	<b>1399.53</b>	

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Задонского муниципального района  
на второе полугодие 2024 год утверждённое приказом № 74/1 от 01.07.2024**

**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	68.02	2.58	4.79	0.99	25.84	125.02	168
		Масло сливочное	5	649.65	3.25	0.02	4.13	0.04	37.4	
		Сахар	5	71.82	0.36	0	0	4.95	19.95	
	Печенье 30гр.	Печенье	30	170	5.10	4.2	1.2	21.3	120	
	Чай с сахаром 180гр.	Чай заварка	0.5	465.4	0.23	0	0	0	0	392
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>88.5</b>		<b>12.24</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	55	5.50	0.5	0.1	10.1	46	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>7.50</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
Обед	Суп картофельный с клёцками 250 гр.	Говядина на/к	0.2	282.5	0.06	0.03	0.03	0	0.44	37
		Картофель	134	32.75	4.39	2.68	0.54	18.22	103.18	
		Лук	9	37.99	0.34	0.5	0	1.8	2.4	
		Морковь	10	34.06	0.34	0.1	0.01	0.69	3.2	
		Масло сливочное	2	649.65	1.30	0.01	1.65	0.02	14.96	
		Масло растительное	3	144.99	0.43	0	3	0	26.52	
		Сметана	5	184.95	0.92	0.13	0.75	0.18	8.1	
		Соль	2	20.28	0.04	0	0	0	0	
		Мука	16	25.64	0.41	0.07	0.01	11.98	54.72	
	Яйцо	0.1	12.35	1.19	0.01	0.01	0	0.15		
	Котлета из говядины 70 гр.	Говядина б/к	65	389.85	25.34	12.09	10.4	0	141.7	282
		Лук	12	37.99	0.46	0	0	9.16	41.6	
		Яйцо	0.1	12.35	1.19	0.01	0.01	0	0.15	
		Масло растительное	3	144.99	0.43	0	3	0	26.52	

		Молоко	9	56.17	0.51	0.29	0.29	0.47	5.4	
		Хлеб пшеничный	12	73.25	0.88	1.44	0.84	10	31.2	
		Соль	1	20.28	0.02	0	0	1	0	
	Макароны 150 гр.	Масло сливочное	5	649.65	3.25	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	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	48.83	1.95	3.5	0	22	84	148
<b>ИТОГО</b>			<b>388.4</b>		<b>48.39</b>	<b>19.9</b>	<b>25.05</b>	<b>76.32</b>	<b>623.44</b>	
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	73.25	2.20	3.6	2.1	25	78	
	Омлет 100 гр	Яйцо	1	12.35	11.88	6.3	5.3	0.56	77.5	215
		Молоко	50	56.17	2.81	1.6	1.62	2.6	30	
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	2.48	0.02	22.44	
	Икра кабачковая 40 гр	Икра кабачковая	40	180	7.20	0.72	4.2	4.44	58.2	19
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	90	56.17	5.06	2.88	2.02	4.68	54	397
		Какао	1.2	450	0.54	0.23	0.16	0.69	2.74	
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>245.2</b>		<b>32.35</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>100.48</b>	<b>44.8</b>	<b>49.35</b>	<b>196.34</b>	<b>1374.49</b>	



#REF!

Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец  
района на второе полугодие 2024 год утверждённое приказом №74 /1

Задонского муниципального  
от 01.07.2024

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	49.22	0.49	1.15	0.33	7.65	34.2	168
		Крупа рисовая	13	92.95	1.21	0.86	0.08	10.31	46.8	
		Молоко	150	56.17	8.43	4.8	4.87	7.8	90	
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Сахар	5	71.82	0.36	0	0	4.95	19.95	
	Хлеб пшеничный с сыром 30/10 гр.	Хлеб пшеничный	30	73.25	2.20	3.6	2.1	26	78	
		Сыр	8	567.3	4.54	1.9	2.9	2.3	32.6	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.6	465.4	0.28	0	0	0	0	392
Сахар		10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9		
ИТОГО			229.6		20.17	12.32	12.76	68.93	363.89	
завтрак	Йогурт 100 гр.	Йогурт	100	75.35	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	202.5	5.06	10.5	1	0	45	57
		Картофель	30	32.75	0.98	0.6	0.12	5.89	23.1	
		Лук	12	37.99	0.46	0.5	0	1.8	2.4	
		Капуста	51	32.75	1.67	0.65	0.05	2.96	12.75	
		Морковь	17	34.06	0.58	0.22	0.01	1.17	5.44	
		Масло растительное	3	144.99	0.43	0	3	0	26.52	
		Томат-пюре	6	180	1.08	0.07	0.01	0.22	1.2	
		Сметана	5	184.95	0.92	0.13	0.75	0.18	8.1	
		Соль	1.1	20.28	0.02	0	0	0	0	
		Свекла	50	32.75	1.64	3.6	0.7	0	24	
	Тефтели 70 гр.	Мясо говядина б/к	60	389.85	23.39	11.16	9.6	0	130.8	286
		Молоко	15	56.17	0.84	0.48	0.49	0.78	9	



		Лук	18	37.99	0.68	0.1	0	5	2.4	
		Яйцо	0.1	12.35	1.19	1.3	1.1	0	14.3	
		Масло растительное	6	144.99	0.87	0	6	0	53.04	
		Хлеб пшеничный	0.1	73.25	0.01	0.01	0.01	0.08	0.26	
		Мука	4	25.64	0.10	0.37	0.05	2.99	13.68	
		Соль	1	20.28	0.02	0	0	1	0	
	Картофельное пюре 150 гр.	Картофель	170	32.75	5.57	3.4	0.68	28.71	130.9	321
		Соль	2	20.28	0.04	0	0	2	0	
		Молоко	19	56.17	1.07	0.61	0.62	0.99	11.4	
		Масло сливочное	5	649.65	3.25	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	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	48.83	1.95	3.5	0	22	84	148
<b>ИТОГО</b>			<b>560.3</b>		<b>54.05</b>	<b>37.44</b>	<b>28.45</b>	<b>86.3</b>	<b>698.69</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с изюмом 100/10 гр.	Яйцо	0.1	12.35	1.24	0.01	0.01	0	0.15	237
		Творог	90	329.4	29.65	15.03	8.1	1.8	143.1	
		Молоко	22.5	56.17	1.26	0.72	0.73	1.17	13.5	
		Сахар	5	71.82	0.36	0	0	4.5	19.95	
		Сметана	10	184.95	1.85	0.32	2.1	0.42	21.4	
		Изюм	9	320	2.88	0.28	0.04	7.13	27	
		Манка	9	44.75	0.40	0.31	0	4.46	14.44	
		Масло сливочное	4	649.65	2.60	0.01	3.3	0.04	29.92	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	465.4	0.23	0	0	0	0	392
	Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9		
<b>ИТОГО</b>			<b>160.1</b>		<b>41.19</b>	<b>16.68</b>	<b>14.28</b>	<b>29.42</b>	<b>309.36</b>	
<b>Итого</b>			<b>1050</b>		<b>123.31</b>	<b>69.8</b>	<b>57.99</b>	<b>195.85</b>	<b>1452.94</b>	

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Задонского муниципального района  
на второе полугодие 2024 год утверждённое приказом № 74/1 от 01.07.2024**

Заведующая

**8 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Каша "Янтарная" молочная, вязкая 200 гр.	Крупа кукурузная	10	50.12	0.50	0.83	0.12	7.1	32.8	168
		Крупа пшеничная	10	49.22	0.49	1.15	0.33	6.65	34.2	
		Крупа ячневая	8	32.22	0.26	0.7	0	7.7	32.1	
		Молоко	140	56.17	7.86	4.48	4.55	7.28	84	
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Сахар	5	71.82	0.36	0	0	4.95	19.95	
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	73.25	2.20	3.6	2.1	25	78	392
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	465.4	0.23	0	0	0	0	
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
		<b>ИТОГО</b>	<b>216.5</b>		<b>14.57</b>	<b>10.77</b>	<b>9.58</b>	<b>68.6</b>	<b>343.39</b>	
завтрак	Апельсин 100 гр.	Апельсин	100	210	21.00	1.09	0.5	21	89	
		<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>		<b>17.00</b>	<b>1.09</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>89</b>	
Обед	Суп рыбный со сметаной (250/5) гр.	Рыба Минтай	52	134.33	6.99	8.27	0.47	0	37.44	38
		Картофель	65	32.75	2.13	1.3	0.26	10.59	50.05	
		Лук	15	37.99	0.57	0.5	0	1.8	2.4	
		Морковь	16	34.06	0.54	2	0	5	5.1	
		Масло сливочное	4	649.65	2.60	0.01	3.3	0.03	29.92	
		Сметана	5	184.95	0.92	0.13	0.75	0.18	8.1	
		Соль	2	20.28	0.04	0	0	0	0	
		Пшено	6	49.22	0.30	0.69	0.2	3.99	20.52	
	Биточки из курицы 70 гр.	Куриная грудка	74	243	17.98	17.46	1.41	0.3	83.62	306
		Молоко	14	56.17	0.79	0.45	0.45	0.73	8.4	
		Хлеб пшеничный	9	73.25	0.66	1.08	0.63	7.5	23.4	
Лук		15	37.99	0.57	0.1	0	5	2.4		

		Яйцо	0.1	12.35	1.19	1.3	1.1	0	14.3	
		Масло растительное	3	144.99	0.43	0	3	0	26.52	
		Соль	1	20.28	0.02	0	0	1	0	
	Рагу из овощей 180 гр.	Картофель	72	32.75	2.36	1.44	0.29	11.74	55.44	77
		Капуста	30	32.75	0.98	0.38	0.03	1.74	7.5	
		Морковь	24	34.06	0.82	0	0	2.7	1.2	
		Лук	12	37.99	0.46	0.68	3	30.7	8	
		Соль	1	20.28	0.02	0	0	2	0	
		Масло растительное	6	144.99	0.87	0	6	0	53.04	
		Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	150	1.50	0.22	0.01	0.59	23.1
	Сахар		10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	48.83	1.95	3.5	0	22	84	148
<b>ИТОГО</b>			<b>486.1</b>		<b>45.41</b>	<b>39.51</b>	<b>20.9</b>	<b>117.49</b>	<b>584.35</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники со сметаной 100/10 гр.	Яйцо	0.1	12.35	1.19	0.01	0.01	0	0.15	83
		Сметана	10	184.95	1.85	0.32	2.1	0.42	21.4	
		Сахар	7	71.82	0.50	0	0	6.93	27.93	
		Мука	15	25.64	0.38	1.38	0.18	11.23	51.3	
		Творог	100	329.4	32.94	16.7	9	2	159	
		Масло растительное	5	144.99	0.72	0	5	0	44.2	
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	90	56.17	5.06	2.88	2.92	4.68	54	397
		Какао	1.2	450	0.54	0.23	0.16	0.69	2.74	
Сахар		10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9		
<b>ИТОГО</b>			<b>238.3</b>		<b>43.91</b>	<b>21.52</b>	<b>19.37</b>	<b>35.85</b>	<b>400.62</b>	
<b>Итого</b>			<b>1040.9</b>		<b>120.88</b>	<b>72.9</b>	<b>50.35</b>	<b>242.94</b>	<b>1417.36</b>	

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутель;



яна.-М.: ДеЛи принт, 2012.

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад сРепец Задонского муниципального района на 2024 год утверждённое приказом № 74/1 от 01.07.2024**

**9 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Суп молочный рисовый 200 гр.	Крупа рисовая	15	92.95	1.39	0.99	0.09	11.89	54	43
		Молоко	150	56.17	8.43	4.80	4.87	7.8	90	
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	2.48	0	22.44	
		Соль	1	20.28	0.02	0.00	0	0	0	
		Сахар	2	71.82	0.14	0.00	0	1.98	7.98	
	Хлеб пшеничный // с сыром 30/15 гр.	Сыр	8	567.3	4.54	2.90	2.3	0	32.6	
		Хлеб пшеничный	30	73.25	2.20	3.60	2.1	25	78	
	Какао на молоке 180 гр.	Какао	1.2	450	0.54	0.23	0.16	0.69	2.74	397
		Молоко	90	56.17	5.06	2.88	2.92	4.68	54	
		Сахар	10	71.82	0.72	0.00	0	9.9	39.9	
<b>ИТОГО</b>			<b>310.2</b>		<b>24.98</b>	<b>15.41</b>	<b>14.92</b>	<b>61.94</b>	<b>381.66</b>	
завтрак	гр.	Сок	100	55	5.50	0.50	0.1	10.1	46	
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>		<b>7.50</b>	<b>0.50</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	
Обед	Свекольник со сметаной 250/5 гр.	Курица	20	202.5	4.05	4.94	2.51	0	43.8	98
		Свекла	84	32.75	2.75	0.00	0	8.1	36	
		Лук	20	37.99	0.76	0.50	0	1.8	2.4	
		Картофель	75	32.75	2.46	1.50	0.3	12.2	57.75	
		Морковь	20	34.06	0.68	2.00	0	5	5.1	
		Сметана	5	184.95	0.92	0.13	0.75	0.18	8.1	
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Соль	2	20.28	0.04	0.00	0	0	0	
		Томатная паста	2	180	0.36	0.02	0	0.07	0.4	
	Гуляш из курицы 70 гр.	Куриная грудка	60	243	14.58	14.16	1.14	0.24	67.8	277
		Мука	2	25.64	0.05	0.18	0.02	1.5	6.84	

		<b>Морковь</b>	20	34.06	0.68	7.00	0.9	5.1	26	
		<b>Лук</b>	18	37.99	0.68	0.10	0	5	2.4	
		<b>Топатное пюре</b>	3	180	0.54	0.03	0.01	0.11	0.6	
		<b>Масло растительное</b>	2	144.99	0.29	0.00	2	0	17.68	
		<b>Соль</b>	1	20.28	0.02	0.00	0	1	0	
	<b>Каша гречневая 150 гр.</b>	<b>Крупа гречневая</b>	38	68.02	2.58	4.79	0.99	25.84	125.02	<b>313</b>
		<b>Соль</b>	2	20.28	0.04	0.00	0	2	0	
		<b>Масло сливочное</b>	5	649.65	3.25	0.02	4.13	0.04	37.4	
	<b>Компот из сухофруктов 180 гр.</b>	<b>Сухофрукты</b>	10	150	1.50	0.22	0.01	0.59	23.1	<b>376</b>
		<b>Сахар</b>	10	71.82	0.72	0.00	0	9.9	39.9	
	<b>Хлеб ржаной 40 гр.</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	40	48.83	1.95	3.50	0	22	84	<b>148</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>442</b>		<b>40.86</b>	<b>39.10</b>	<b>15.24</b>	<b>100.69</b>	<b>606.73</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Котлеты манные с молочным соусом 120/30 гр.</b>	<b>Яйцо</b>	0.13	12.35	1.61	0.01	0.01	0	0.19	<b>198</b>
		<b>Молоко</b>	100	56.17	5.62	3.20	3.25	5.2	60	
		<b>Масло сливочное</b>	1	649.65	0.65	0.00	0.83	0.01	7.5	
		<b>Сахар</b>	4	71.82	0.29	0.00	0	3.96	15.96	
		<b>Крупа манная</b>	28	44.75	1.25	0.98	0	10.8	44.94	
		<b>Мука</b>	1.5	25.64	0.04	0.14	0.02	1.12	5.13	
		<b>Масло растительное</b>	4	144.99	0.58	0.00	4	0	35.36	
		<i>соус молочный</i>			0.00	0.00	0	0	0	
		молоко	30	56.17	1.69	0.96	0.97	1.56	18	
		Масло сливочное	1	649.65	0.65	0.00	16	0	37.4	
		мука	5	25.64	0.13	0.46	0.06	3.74	17.1	
		сахар	5	71.82	0.36	0	0	4.95	19.95	
		<b>Лимон</b>	5	210	1.05	0.04	0	0.15	0.8	<b>393</b>
		<b>Чай</b>	0.5	465.4	0.23	0.00	0	0	0	
	<b>Чай с сахаром и лимоном 180 гр.</b>	<b>Сахар</b>	10	71.82	0.72	0.00	0	9.9	39.9	
		<b>ИТОГО</b>	<b>195.13</b>		<b>14.85</b>	<b>5.79</b>	<b>25.14</b>	<b>41.39</b>	<b>302.23</b>	
<b>Итого</b>			<b>1047.33</b>		<b>88.20</b>	<b>60.80</b>	<b>55.4</b>	<b>214.12</b>	<b>1336.62</b>	

Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад                                      Задонского муниципального района  
на второе полугодие 2024 год утверждённое приказом №74/1 от 01.07.2024

**10 день**

Приём пищи	Наименование блюда	Наименование продукта	Вес,г	Цена, руб/кг	Сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Номер рецептуры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 200 гр.	Вермишель	16	68	1.09	0.92	0.15	4.91	25.12	93
		Молоко	150	56.17	8.43	4.8	6.87	7.8	90	
		Масло сливочное	2	649.65	1.30	0.01	2.65	0.02	14.96	
		Сахар	2	71.82	0.14	0	0	0.9	7.98	
	Хлеб пшеничный с сыром 30/15 гр.	Сыр	8	567.3	4.54	2.90	3.3	0	32.6	
		Хлеб пшеничный	30	73.25	2.20	3.60	2.1	25	78	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	465.4	0.23	0	0	0	0	392
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
		<b>ИТОГО</b>	<b>218.5</b>		<b>18.64</b>	<b>12.23</b>	<b>15.07</b>	<b>48.53</b>	<b>288.56</b>	
завтрак	Яблоко 100 гр.	Яблоко	100	160	16.00	1.3	6	16.3	54	
		<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>		<b>10.00</b>	<b>1.3</b>	<b>6</b>	<b>16.3</b>	<b>54</b>	
Обед	Суп гороховый с гренками 250/20	Курица	25	202.5	5.06	6.17	3.14	0	54.75	81
		Картофель	83	32.75	2.72	1.66	0.33	13.53	63.91	
		Лук	10	37.99	0.38	0.5	0	1.8	2.4	
		Морковь	16	34.06	0.54	2	0	5	5.1	
		Масло растительное	2	144.99	0.29	0	2	0	17.68	
		Хлеб пшеничный	20	73.25	1.47	2.4	1.4	16.67	52	
		Соль	2	20.28	0.04	0	0	0	0	
		Горох	20	80	1.60	1	0.04	1.66	11	
	Запеканка картофельная с курицей 165 гр.	Куриная грудка	50	243	12.15	11.8	0.95	0.2	56.5	291
		Лук	13	37.99	0.49	0.1	0	5	2.4	
		Масло сливочное	3	649.65	1.95	0.01	3.48	0.02	22.44	
		Картофель	170	32.75	5.57	3.4	0.68	27.71	130.9	



		яйцо	0.15	12.35	1.77	0.01	0.01	0	0.22	
		молоко	20	56.17	1.12	0.64	1.65	1.04	12	
		Соль	1	20.28	0.02	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	150	1.50	0.22	0.01	0.59	23.1	376
		Сахар	10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	48.83	1.95	3.5	0	22	84	148
<b>ИТОГО</b>			<b>495.15</b>		<b>39.35</b>	<b>33.41</b>	<b>13.69</b>	<b>105.12</b>	<b>578.3</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом 120 гр.	Яйцо	0.13	12.35	1.61	0.01	0.01	0	0.19	454
		Молоко	40	56.17	2.25	1.28	1.3	2.08	24	
		Масло сливочное	2	649.65	1.30	0.01	2.65	0.02	14.96	
		Сахар	3	71.82	0.22	0	0	4.5	19.95	
		дрожжи	0.0004	35	0.00	0	0	0	0	
		Мука	52	25.64	1.33	4.78	0.62	38.95	177.84	
		Повидло	20	195	3.90	0.08	0	8	78	
	Масло растительное	2	144.99	0.29	0.00	2	0	17.68		
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	90	56.17	5.06	2.88	3.92	4.68	54	397
		Какао	1.2	450	0.54	0.23	0.16	0.69	2.74	
Сахар		10	71.82	0.72	0	0	9.9	39.9		
<b>ИТОГО</b>			<b>220.33</b>		<b>17.20</b>	<b>9.27</b>	<b>10.66</b>	<b>68.82</b>	<b>429.26</b>	
<b>Итого</b>			<b>1033.98</b>		<b>85.19</b>	<b>56.21</b>	<b>45.42</b>	<b>238.77</b>	<b>1350.12</b>	



#REF!

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>						
<b>Говядина на к</b>						281.6
<b>Курица тушка</b>						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
Макароньы	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-пюре	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

