

Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец

Липецкой области на первое

полугодие 2025 год утверждённое приказом №30 от 17.01.2025

Заведующая -----И.В.Пашенцева

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	49	1.96	3.16	0	5.4	132.8	206
		Масло сливочное	5	1007.5	5.04	0.02	4.18	0.04	37.4	
		Сахар	5	75.6	0.38	0	0	4.99	19.95	
	Печенье 30гр	Печенье	30	110.7	3.32	0	5.86	21.5	120	
	Чай с сахаром и лимоном 180 гр	Чай заварка	0.5	507.4	0.25	0	0	0	0	392
		Лимон	5	275.12	1.38	0.05	0.01	0.18	2.04	
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.98	39.9	
ИТОГО			95.5		13.08	3.23	10.05	42.09	352.09	
Второй завтрак	Сок фруктовый 100 гр	Сок	100	68.1	6.81	0.5	0.1	10.1	46	
ИТОГО			100		7.50	0.5	0.1	10.1	46	
Обед	Суп "Метелица " (250/5)гр.	Говядина на кости	20	486.69	9.73	5.58	5.8	0	65.4	
		Картофель	80	31.97	2.56	0.5	0	18	67.2	
		Лук	10	31.16	0.31	0.5	0	1.8	2.4	
		Морковь	15	34.84	0.52	2	0	5	5.1	
		Масло сливочное	2	1007.5	2.02	0.01	1.65	0.02	14.96	
		Сметана	5	292.87	1.46	0.16	1.05	0.21	10.7	
		Соль	2	24.95	0.05	0	0	0	0	
		Пшено	10	60.2	0.60	1.15	0.33	6.65	34.2	
		Яйцо	0.15	12.04	1.81	1.89	1.59	0.17	23.25	
	Голубцы ленивые 160 гр.	Говядина б/к	50	632.69	31.63	10.16	10.6	0	150.8	298
		Капуста	121	36.36	4.40	1.8	0	7.9	32.4	
		Рис	8	98.03	0.78	0.53	0.05	6.35	28.8	

		Лук	16	31.16	0.50	0	0	5	2.4	
		Яйцо	0.1	12.04	1.20	1.26	1.06	0.11	15.5	
		Масло сливочное	2	1007.5	2.02	0.01	1.65	0.02	14.96	
		Мука	3	47	0.14	0.28	0.04	2.25	10.26	
		Сметана	10	292.87	2.93	0.26	1.5	0.36	16.2	
		Соль	0.6	24.95	0.01	0	0	1	0	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	74.5	0.75	0.22	0.01	0.59	23.1	376
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	66	2.64	2.8	0	22	84	148
ИТОГО			424.85		66.84	29.11	25.33	87.33	641.53	
Полдник	Яйцо 40гр.	Яйцо	1	12.04	12.04	6.3	5.3	0.56	77.5	213
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	115	3.45	2.1	0	25	78	147
		Картофель	32	31.97	1.02	0.64	0.13	5.22	25.6	25
	Салат "Зимний" 60 гр.	Лук	16	31.16	0.50	0	0	1.4	0.96	
		Морковь	12	34.84	0.42	0	0	5	5.1	
		Зелёный горошек	8	105.9	0.85	0.4	0.02	0.66	17.4	
		Огурцы консерв	16	115.15	1.84	0	0	3	1.1	
		Масло растительное	1	160.82	0.16	0	1	0	8.84	
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	90	79.2	7.13	2.88	2.92	4.68	54	397
		Какао	1.2	614.1	0.74	0.23	0.16	0.69	2.74	
Сахар		10	75.6	0.76	0	0	9.98	39.9		
ИТОГО			217.2		28.90	12.55	9.53	56.19	311.14	
Итого			837.55		116.32	45.4	45.01	195.71	1350.76	

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Задонского муниципального района
на 2025 год первое полугодие ,утверждённое приказом №30 от 17.01.2025**

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	98.03	2.94	0.7	0	7.7	32.1	173
		Молоко	140	79.2	11.09	4.48	4.55	2.4	84	
		Масло сливочное	3	1007.5	3.02	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Сахар	5	75.6	0.38	0	0	4.99	19.95	
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	115	3.45	3.6	2.1	25	78	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	507.4	0.25	0	0	0	0	392
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.98	39.9	
ИТОГО			218.5		21.89	8.79	9.13	50.09	276.39	
завтрак	Йогурт 100 гр	Йогурт	100	114.1	11.41	3.4	2.5	11.2	81	401
ИТОГО			100		7.54	3.4	2.5	11.2	81	
Обед	Суп фрикадельками и сметаной (250/5)гр.	Говядина б/к	30	486.69	14.60	5.58	4.8	0	65.4	83
		Картофель	100	31.97	3.20	2	0.4	16.3	77	
		Лук	15	31.16	0.47	0.5	0	1.8	2.4	
		Морковь	20	34.84	0.70	0.7	0	5	5.1	
		Масло растительное	2	160.82	0.32	0	2	0	17.68	
		Сметана	5	292.87	1.46	0.13	0.75	0.18	8.1	
		Соль	2	24.95	0.05	0	0	0	0	
		Яйцо	0.1	12.04	1.20	1.3	1.1	0	14.3	
	Котлета рыбная 70 гр.	Рыба минтай	75	190.99	14.32	15.9	2	0	72	255
		Молоко	17	79.2	1.35	1.8	0	7.9	5.4	
		Хлеб пшеничный	10	115	1.15	7	0.9	5.1	26	
		Яйцо	0.1	12.04	0.00	1.3	1.1	0	14.3	
		Масло растительное	2	160.82	0.32	0	2	0	17.68	

		Соль	1	24.95	0.02	0	0	1	0	
	Салат из капусты с морковью 70	Капуста	70	36.36	2.55	0.1	0	6.7	10.4	
		Морковь	14	34.84	0.49	0.5	0	3.5	3.6	
		Сахар	3	75.60	0.23	0	0	0	12	
		Соль	2	24.95	0.05	0	0	2	0	
		Масло растительное	2	160.82	0.32	0	0.2	1.5	17.7	
	Картофельное пюре 150 гр.	Картофель	170	31.97	5.43	0.68	3	30.7	136	321
		Соль	2	24.95	0.05	0	0	2	0	
		Молоко	24	79.2	1.90	0.7	1.92	2.8	14.4	
		Масло сливочное	5	1007.5	5.04	0.02	4.13	0.04	37.4	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	74.5	0.75	0.22	0.01	0.59	23.1	376
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	66	2.64	3.5	0	22	84	148
		ИТОГО	641.2	3418.96	59.36	45.1	24.31	119.01	703.86	
Полдник	Оладьи с маслом и сахаром 80/5/5 гр.	Яйцо	0.1	12.04	1.20	1.3	1.1	0	14.3	449
		Молоко	45	79.2	3.56	1.44	1.46	2.34	27	
		Масло сливочное	5	1007.5	5.04	0.02	4.13	0.04	37.4	
		Сахар	5	75.6	0.38	0	0	4.99	19.95	
		дрожжи	0.004	1242	4,9	0	0	0	0	
		Мука	45	47	2.12	4.14	0.54	33.7	153.9	
		Масло растительное	5	160.82	0.80	0	5	0	44.2	
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	80	79.2	6.34	2.56	2.6	4.16	48	397
		Какао	1.2	614.1	0.74	0.23	0.16	0.69	2.74	
Сахар		10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9		
		ИТОГО	196.3		20.93	9.69	14.99	55.82	387.39	
Итого			1156		109.72	67.0	50.93	236.12	1448.64	

Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Задонского муниципального района на 2025 год утверждённое приказом №30 от 17.01.2025

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	60.2	1.81	3.45	0.99	19.95	102.6	168
		Молоко	140	79.2	11.09	4.48	4.55	2.4	84	
		Масло сливочное	3	1007.5	3.02	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Соль	1	24.95	0.02	0	0	0	0	
		Сахар	5	75.6	0.38	0	0	4.5	39.9	
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Сыр	8	658.75	5.27	2.9	2.3	0	32.6	
		Хлеб пшеничный	30	115	3.45	3.6	2.1	25	78	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	507.4	0.25	0	0	0	0	392
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
		ИТОГО		227.5		26.05	14.44	12.42	61.77	399.44
завтрак	Банан 100 гр.	Банан	100	159.58	15.96	1.09	0.5	21	89	
	ИТОГО		100		15.00	1.09	0.5	21	89	
Обед	Суп лапша 250 гр.	Мясо цыплят	25	245.88	6.15	4.00	3.5	0	47.5	233
		Вермишель	10	49	0.49	1.00	0	25	36	
		Лук	12	31.16	0.37	0.50	0	1.8	2.4	
		Морковь	10	34.84	0.35	2.00	0	5	5.1	
		Масло сливочное	4	1007.5	4.03	0.01	3.3	0.03	29.92	
		Соль	2	24.95	0.05	0.00	0	0	0	
		Картофель	83	31.97	2.65	3.60	0.7	0	42.9	
	Щицель из курицы 70 гр.	Куриная грудка	70	339.04	23.73	11.20	9.8	0	72	282
		Молоко	14	79.2	1.11	1.80	0	7.9	5.4	
		Хлеб пшеничный	9	115	1.04	7.00	0.9	5.1	26	
		Лук	6	31.16	0.19	0.10	0	5	2.4	
	Яйцо	0.1	12.04	1.19	1.30	1.1	0	14.3		

		Масло растительное	3	160.82	0.48	0.00	3	0	26.52	
		Соль	1	24.95	0.02	0.00	0	1	0	
	Пюре гороховое 150 гр.	Горох	57	63.27	3.61	0.68	3	30.7	162	199
		Масло сливочное	5	1007.5	5.04	0.02	4.13	0.04	37.4	
	Огурец солёный 25гр.	Огурец солёный	25	115.15	2.88	0.00	0	0	0	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	74.5	0.75	0.22	0.01	0.59	23.1	376
		Сахар	10	75.6	0.76	0.00	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	66	2.64	3.50	0	22	84	148
ИТОГО			396.1		57.52	36.93	29.44	114.06	656.84	
Полдник	Пудинг творожный со сметаной 120/10 гр.	Яйцо	0.2	12.04	2.41	2.6	2.2	0	28.6	235
		Молоко	18	79.2	1.43	0.58	0.58	0.94	10.8	
		Масло сливочное	3	1007.5	3.02	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Сахар	8	75.6	0.60	0	0	4.5	19.95	
		Крупа манная	12	56.76	0.68	2.5	0	2.3	1.54	
		Творог	90	307.44	27.67	15.03	8.1	1.8	143.1	
		Сметана	10	292.87	2.93	0.32	2.1	0.42	21.4	
		Масло растительное	2	160.82	0.32	0	2	0	17.68	
	Чай с сахаром 180 гр.				0.00	2.88	2.92	4.68	54	394
		Чай заварка	0.5	507.4	0.25	0	0	0	0	
Сахар		10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9		
ИТОГО			243.7		40.07	23.92	20.38	24.56	359.41	
Итого			967.3		138.64	76.4	62.74	221.39	1504.69	

**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 2025 год утверждённое приказом №30 от 17.01.2025**

Заведующая МБДОУ д/с с.Репец

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	56.76	1.14	0.7	0	7.7	32.1	168	
		Молоко	150	79.2	11.88	4.8	4.87	7.8	90		
		Масло сливочное	3	1007.5	3.02	0.01	2.48	0.02	22.44		
		Сахар	5	75.6	0.38	0	0	4.95	19.95		
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	115	3.45	3.6	2.1	25	78	147	
	Чай с сахаром 180 гр.									49,8	
		Чай заварка	0.5	507.4	0.25	0	0	0	0	0	
	Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9			
	ИТОГО		218.5		20.88	9.11	9.45	55.37	282.39		
завтрак	Сок 100 гр.	Сок	100	55	5.50	0.5	0.1	10.1	46		
	ИТОГО		100		7.50	0.5	0.1	10.1	46		
Обед	Щи со сметаной 250/5 гр.	Мясо цыплят	25	245.88	6.15	6.17	3.14	0	54.75	67	
		Картофель	65	31.97	2.08	1.3	0.26	10.59	50.05		
		Лук	12	31.16	0.37	0.5	0	1.8	2.4		
		Капуста	94	36.36	3.42	0.2	0	9	14		
		Морковь	16	34.84	0.56	2	0	5	5.1		
		Масло растительное	4	160.82	0.64	0	4	0	35.36		
		Соль	2	24.95	0.05	0	0	0	0		
		Сметана	5	292.87	1.46	0.13	0.75	0.18	8.1		
	Томат-пюре	5	124.23	0.62	0.05	0.01	0.18	1			
	Плов из курицы 150 гр.	Куриная грудка	60	339.04	20.34	15.9	2	0	72	304	
		Масло сливочное	5	1007.5	5.04	0.02	4.13	0.04	37.4		
		Морковь	17	34.84	0.59	7	0.9	5.1	10		
		Лук	16	31.16	0.50	0.1	0	5	2.4		

		Рис	40	98.03	3.92	1.3	1.1	38.65	142	
		Масло растительное	5	160.82	0.80	0	5	0	44.2	
		Соль	1	24.95	0.02	0	0	1	0	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	74.5	0.75	0.22	0.01	0.59	23.1	376
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	66	2.64	3.5	0	22	84	148
ИТОГО			432		50.71	38.39	21.3	109.03	625.76	
Полдник	суфле из рыбы 70 гр.	Яйцо	0.6	12.04	7.22	7.56	6.36	0.67	93	268
		Молоко	35	79.2	2.77	0.2	2	3	21	
		Масло сливочное	3	1007.5	3.02	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Рыба минтай	70	190.99	13.37	11.13	0.63	0	56.8	
		Мука	5	47	0.24	0.46	0.06	3.74	17.1	
					0.00					
	Масло растительное	2	160.82	0.32	0	2	0	17.68		
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	115	3.45	3.6	2.1	25	78	
Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	507.4	0.25	0	0	0	0	392	
	Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9		
ИТОГО			156.1		31.40	22.96	15.63	42.33	345.92	
Итого			906.6		110.49	71.0	46.48	216.83	1300.07	

		Молоко	10	79.2	0.79	0.32	0.32	0.52	6	
		Мука	5	47	0.24	0.46	0.06	3.74	17.1	
		Соль	1	24.95	0.02	0	0	1	0	
	Капуста тушеная 180 гр.	Капуста	238	36.36	8.65	3.05	0.24	13.8	59.5	132
		Лук	10	31.16	0.31	0	0	1.6	1.6	
		Томат	7	124.23	0.87	0.08	0.01	0.26	1.4	
		Морковь	10	34.84	0.35	0.1	0.01	0.69	3.2	
		Мука	2	47	0.09	0.18	0.02	1.5	6.84	
		Масло растительное	7	160.82	1.13	0	7	0	61.88	
		Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	74.5	0.75	0.22	0.01	0.59	23.1
	Сахар		10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	66	2.64	3.5	0	22	84	148
ИТОГО			660.1		53.09	37.93	18.57	105.99	646.24	
Полдник	Ватрушка 120 гр.	Яйцо	0.1	12.04	1.20	0.01	0.01	0	0.15	458
		Молоко	40	79.2	3.17	1.28	1.3	1.36	24	
		Масло сливочное	2	1007.5	2.02	0.01	1.65	0.02	14.96	
		Сахар	5.6	75.6	0.42	0	0	5.54	22.34	
		дрожжи	0.004	1242	0.00	0	0	0	0	
		Мука	50	47	2.35	4.6	0.6	37.45	171	
		Творог	20	307.44	6.15	3.34	1.8	0.4	31.8	
		Масло растительное	1	160.82	0.16	0	1	0	8.84	
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	80	79.2	6.34	2.88	2.02	4.68	54	397
		Какао	1.2	614.1	0.74	0.23	0.16	0.69	2.74	
Сахар		10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9		
ИТОГО			219.9		23.30	12.35	8.54	60.04	369.73	
Итого			1209.5		113.56	65.4	45.63	239.11	1399.53	

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад Задонского муниципального района
на 2025 год утверждённое приказом №30 от 17.01.2025**

Заведующая

Пашенцева И.В.

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	99.76	3.79	4.79	0.99	25.84	125.02	168	
		Масло сливочное	5	1007.5	5.04	0.02	4.13	0.04	37.4		
		Сахар	5	75.6	0.38	0	0	4.95	19.95		
	Печенье 30гр.	Печенье	30	110.7	3.32	4.2	1.2	21.3	120		
	Чай с сахаром 180гр.	Чай заварка	0.5	507.4	0.25	0	0	0	0	0	392
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9		
ИТОГО			88.5		13.54	9.01	6.32	62.03	342.27		
Второй завтрак	Сок фруктовый 100 гр.	Сок	100	68.1	6.81	0.5	0.1	10.1	46		
ИТОГО			100		7.50	0.5	0.1	10.1	46		
Обед	Суп картофельный с клёцками 250 гр.	Говядина на/к	20	486.69	9.73	0.03	0.03	0	0.44	37	
		Картофель	134	31.97	4.28	2.68	0.54	18.22	103.18		
		Лук	9	31.16	0.28	0.5	0	1.8	2.4		
		Морковь	10	34.84	0.35	0.1	0.01	0.69	3.2		
		Масло сливочное	2	1007.5	2.02	0.01	1.65	0.02	14.96		
		Масло растительное	3	160.82	0.48	0	3	0	26.52		
		Сметана	5	292.87	1.46	0.13	0.75	0.18	8.1		
		Соль	2	24.95	0.05	0	0	0	0		
		Мука	16	47	0.75	0.07	0.01	11.98	54.72		
		Яйцо	0.1	12.04	1.20	0.01	0.01	0	0.15		
	Котлета из говядины 70 гр.	Говядина б/к	65	632.69	41.12	12.09	10.4	0	141.7	282	
		Лук	12	31.16	0.37	0	0	9.16	41.6		
		Яйцо	0.1	12.04	1.20	0.01	0.01	0	0.15		
		Масло растительное	3	160.82	0.48	0	3	0	26.52		

		Молоко	9	79.2	0.71	0.29	0.29	0.47	5.4	
		Хлеб пшеничный	12	115	1.38	1.44	0.84	10	31.2	
		Соль	1	24.95	0.02	0	0	1	0	
	Макароны 150 гр.	Масло сливочное	5	1007.5	5.04	0.02	4.13	0.04	37.4	317
		Макароны	40	49	1.96	2.3	0.37	12.27	62.8	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	74.5	0.75	0.22	0.01	0.59	23.1	376
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	66	2.64	3.5	0	22	84	148
ИТОГО			388.4		77.05	19.9	25.05	76.32	623.44	
Полдник	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	115	3.45	3.6	2.1	25	78	
	Омлет 100 гр	Яйцо	1	12.04	12.04	6.3	5.3	0.56	77.5	215
		Молоко	50	79.2	3.96	1.6	1.62	2.6	30	
		Масло сливочное	3	1007.5	3.02	0.01	2.48	0.02	22.44	
	Икра кабачковая 40 гр	Икра кабачковая	40	111.9	4.48	0.72	4.2	4.44	58.2	19
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	90	79.2	7.13	2.88	2.02	4.68	54	397
		Какао	1.2	614.1	0.74	0.23	0.16	0.69	2.74	
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
ИТОГО			245.2		35.57	15.34	17.88	47.89	362.78	
Итого			822.1		133.65	44.8	49.35	196.34	1374.49	

#REF!

Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Задонского муниципального района на 2025 год утверждённое приказом №30 от 17.01.2025

Заведующая **Пашенцева И.В.**

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	60.2	0.60	1.15	0.33	7.65	34.2	168
		Крупа рисовая	13	98.03	1.27	0.86	0.08	10.31	46.8	
		Молоко	150	79.2	11.88	4.8	4.87	7.8	90	
		Масло сливочное	3	1007.5	3.02	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Сахар	5	75.6	0.38	0	0	4.95	19.95	
	Хлеб пшеничный с сыром 30/10 гр.	Хлеб пшеничный	30	115	3.45	3.6	2.1	26	78	
		Сыр	8	658.75	5.27	1.9	2.9	2.3	32.6	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.6	507.4	0.30	0	0	0	0	392
Сахар		10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9		
ИТОГО			229.6		26.94	12.32	12.76	68.93	363.89	
завтрак	Йогурт 100 гр.	Йогурт	100	114.1	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	245.88	6.15	10.5	1	0	45	57
		Картофель	30	31.97	0.96	0.6	0.12	5.89	23.1	
		Лук	12	31.16	0.37	0.5	0	1.8	2.4	
		Капуста	51	36.36	1.85	0.65	0.05	2.96	12.75	
		Морковь	17	34.84	0.59	0.22	0.01	1.17	5.44	
		Масло растительное	3	160.82	0.48	0	3	0	26.52	
		Томат-пюре	6	124.23	0.75	0.07	0.01	0.22	1.2	
		Сметана	5	292.87	1.46	0.13	0.75	0.18	8.1	
		Соль	1.1	24.95	0.03	0	0	0	0	
		Свекла	50	32.82	1.64	3.6	0.7	0	24	
	Тефтели 70 гр.	Мясо говядина б/к	60	632.69	37.96	11.16	9.6	0	130.8	286
		Рис	8	98.02	0.78	0.48	0.49	0.78	9	

		Лук	18	31.16	0.56	0.1	0	5	2.4	
		Яйцо	0.1	12.04	1.20	1.3	1.1	0	14.3	
		Масло растительное	6	160.82	0.96	0	6	0	53.04	
		Хлеб пшеничный	0.1	115	0.01	0.01	0.01	0.08	0.26	
		Мука	4	47	0.19	0.37	0.05	2.99	13.68	
		Соль	1	24.95	0.02	0	0	1	0	
	Картофельное пюре 150 гр.	Картофель	170	31.97	5.43	3.4	0.68	28.71	130.9	321
		Соль	2	24.95	0.05	0	0	2	0	
		Молоко	19	79.2	1.50	0.61	0.62	0.99	11.4	
		Масло сливочное	5	1007.5	5.04	0.02	4.13	0.04	37.4	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	68.1	0.68	0.22	0.01	0.59	23.1	397
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	66	2.64	3.5	0	22	84	148
ИТОГО			560.3		72.09	37.44	28.45	86.3	698.69	
Полдник	Запеканка из творога с изюмом 100/10 гр.	Яйцо	0.1	12.04	1.20	0.01	0.01	0	0.15	237
		Творог	90	307.44	27.67	15.03	8.1	1.8	143.1	
		Молоко	22	79.2	1.74	0.72	0.73	1.17	13.5	
		Сахар	5	75.6	0.38	0	0	4.5	19.95	
		Сметана	10	292.87	2.93	0.32	2.1	0.42	21.4	
		Изюм	9	280	2.52	0.28	0.04	7.13	27	
		Манка	9	56.76	0.51	0.31	0	4.46	14.44	
		Масло сливочное	4	1007.5	4.03	0.01	3.3	0.04	29.92	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	507.4	0.25	0	0	0	0	392
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
ИТОГО			160.1		41.99	16.68	14.28	29.42	309.36	
Итого			1050		148.92	69.8	57.99	195.85	1452.94	

**Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Задонского муниципального района
на 2025 год утверждённое приказом №30 от 17.01.2025**

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	59.34	0.59	0.83	0.12	7.1	32.8	168
		Крупа пшеничная	10	49.88	0.50	1.15	0.33	6.65	34.2	
		Крупа ячневая	8	39.56	0.32	0.7	0	7.7	32.1	
		Молоко	140	79.2	11.09	4.48	4.55	7.28	84	
		Масло сливочное	3	1007.5	3.02	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Сахар	5	75.6	0.38	0	0	4.95	19.95	
	Хлеб пшеничный 30 гр.	Хлеб пшеничный	30	115	3.45	3.6	2.1	25	78	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	507.4	0.25	0	0	0	0	392
Сахар		10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9		
ИТОГО			216.5		20.36	10.77	9.58	68.6	343.39	
завтрак	Апельсин 100 гр.	Апельсин	100	216.28	21.63	1.09	0.5	21	89	
ИТОГО			100		17.00	1.09	0.5	21	89	
Обед	Суп рыбный со сметаной (250/5) гр.	Рыба Минтай	52	190.99	9.93	8.27	0.47	0	37.44	38
		Картофель	65	31.97	2.08	1.3	0.26	10.59	50.05	
		Лук	15	31.16	0.47	0.5	0	1.8	2.4	
		Морковь	16	34.84	0.56	2	0	5	5.1	
		Масло сливочное	4	1007.5	4.03	0.01	3.3	0.03	29.92	
		Сметана	0	0	0.00	0	0	0	0	
		Соль	2	24.95	0.05	0	0	0	0	
		Пшено	6	60.2	0.36	0.69	0.2	3.99	20.52	
	Биточки из курицы 70 гр.	Куриная грудка	74	339.04	25.09	17.46	1.41	0.3	83.62	306
		Молоко	14	79.2	1.11	0.45	0.45	0.73	8.4	
Хлеб пшеничный		9	115	1.04	1.08	0.63	7.5	23.4		
Лук		15	31.16	0.47	0.1	0	5	2.4		

		Яйцо	0.1	12.04	1.20	1.3	1.1	0	14.3	
		Масло растительное	3	160.82	0.48	0	3	0	26.52	
		Соль	1	24.95	0.02	0	0	1	0	
	Рагу из овощей 180 гр.	Картофель	72	31.97	2.30	1.44	0.29	11.74	55.44	77
		Капуста	30	36.36	1.09	0.38	0.03	1.74	7.5	
		Морковь	24	34.84	0.84	0	0	2.7	1.2	
		Лук	12	31.16	0.37	0.68	3	30.7	8	
		Соль	1	24.95	0.02	0	0	2	0	
		Томатная паста	6	124.23	0.75	0.07	0.01	0.22	1.2	
		Масло растительное	6	160.82	0.96	0	6	0	53.04	
		Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	74.5	0.75	0.22	0.01	0.59	23.1
	Сахар		10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	66	2.64	3.5	0	22	84	148
ИТОГО			486.1		56.62	39.38	20.15	117.31	576.25	
Полдник	Сырники со сметаной 100/10 гр.	Яйцо	0.1	12.04	1.20	0.01	0.01	0	0.15	83
		Сметана	10	292.87	2.93	0.32	2.1	0.42	21.4	
		Сахар	7	75.6	0.53	0	0	6.93	27.93	
		Мука	15	47	0.71	1.38	0.18	11.23	51.3	
		Творог	100	307.44	30.74	16.7	9	2	159	
		Масло растительное	5	160.82	0.80	0	5	0	44.2	
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	90	79.2	7.13	2.88	2.92	4.68	54	397
		Какао	1.2	614.1	0.74	0.23	0.16	0.69	2.74	
Сахар		10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9		
ИТОГО			238.3		45.53	21.52	19.37	35.85	400.62	
Итого			1040.9		139.51	72.8	49.6	242.76	1409.26	

Сборник рецептов 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 с.Репец Задонского муниципального района на 2025 год утверждённое приказом №30 от 17.01.2025

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	98.03	1.47	0.99	0.09	11.89	54	43
		Молоко	150	79.2	11.88	4.80	4.87	7.8	90	
		Масло сливочное	3	1007.5	3.02	0.01	2.48	0	22.44	
		Соль	1	24.95	0.02	0.00	0	0	0	
		Сахар	2	75.6	0.15	0.00	0	1.98	7.98	
	Хлеб пшеничный // с сыром 30/15 гр.	Сыр	8	658.75	5.27	2.90	2.3	0	32.6	
		Хлеб пшеничный	30	115	3.45	3.60	2.1	25	78	
	Какао на молоке 180 гр.	Какао	1.2	614.1	0.74	0.23	0.16	0.69	2.74	397
		Молоко	90	79.2	7.13	2.88	2.92	4.68	54	
		Сахар	10	75.6	0.76	0.00	0	9.9	39.9	
ИТОГО			310.2		33.89	15.41	14.92	61.94	381.66	
завтрак	гр.	Сок	100	68.1	6.81	0.50	0.1	10.1	46	
ИТОГО			100		7.50	0.50	0.1	10.1	46	
Обед	Свекольник со сметаной 250/5 гр.	Курица	20	245.88	4.92	4.94	2.51	0	43.8	98
		Свекла	84	32.82	2.76	0.00	0	8.1	36	
		Лук	20	31.16	0.62	0.50	0	1.8	2.4	
		Картофель	75	31.97	2.40	1.50	0.3	12.2	57.75	
		Морковь	20	34.84	0.70	2.00	0	5	5.1	
		Сметана	5	292.87	1.46	0.13	0.75	0.18	8.1	
		Масло сливочное	3	1007.5	3.02	0.01	2.48	0.02	22.44	
		Соль	2	24.95	0.05	0.00	0	0	0	
		Томатная паста	2	124.23	0.25	0.02	0	0.07	0.4	
	Гуляш из курицы 70 гр.	Куриная грудка	60	339.04	20.34	14.16	1.14	0.24	67.8	277
		Мука	2	47	0.09	0.18	0.02	1.5	6.84	

		Морковь	20	34.84	0.70	7.00	0.9	5.1	26	
		Лук	18	31.16	0.56	0.10	0	5	2.4	
		Топатное пюре	3	124.23	0.37	0.03	0.01	0.11	0.6	
		Масло растительное	2	160.82	0.32	0.00	2	0	17.68	
		Соль	1	24.95	0.02	0.00	0	1	0	
	Каша гречневая 150 гр.	Крупа гречневая	38	99.76	3.79	4.79	0.99	25.84	125.02	313
		Соль	2	24.95	0.05	0.00	0	2	0	
		Масло сливочное	5	1007.5	5.04	0.02	4.13	0.04	37.4	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	74.5	0.75	0.22	0.01	0.59	23.1	376
		Сахар	10	75.6	0.76	0.00	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	66	2.64	3.50	0	22	84	148
		ИТОГО	442		51.61	39.10	15.24	100.69	606.73	
Полдник	Котлеты манные с молочным соусом 120/30 гр.	Яйцо	0.13	12.04	1.57	0.01	0.01	0	0.19	198
		Молоко	100	79.2	7.92	3.20	3.25	5.2	60	
		Масло сливочное	1	1007.5	1.01	0.00	0.83	0.01	7.5	
		Сахар	4	75.6	0.30	0.00	0	3.96	15.96	
		Крупа манная	28	56.76	1.59	0.98	0	10.8	44.94	
		Мука	1.5	47	0.07	0.14	0.02	1.12	5.13	
		Масло растительное	4	160.82	0.64	0.00	4	0	35.36	
		<i>соус молочный</i>			0.00	0.00	0	0	0	
		молоко	30	79.2	2.38	0.96	0.97	1.56	18	
		Масло сливочное	1	1007.5	1.01	0.00	16	0	37.4	
		мука	5	47	0.24	0.46	0.06	3.74	17.1	
		сахар	5	75.6	0.38	0	0	4.95	19.95	
		Лимон	5	275.12	1.38	0.04	0	0.15	0.8	393
		Чай	0.5	507.4	0.25	0.00	0	0	0	
	Чай с сахаром и лимоном 180 гр.	Сахар	10	75.6	0.76	0.00	0	9.9	39.9	
		ИТОГО	195.13		19.48	5.79	25.14	41.39	302.23	
Итого			1047.33		112.48	60.80	55.4	214.12	1336.62	

Примерное двухнедельное меню расчёт для обучающихся МБДОУ детский сад с.Репец Задонского муниципального района на 2025 год утверждённое приказом №30 от 17.01.2025

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	49	0.78	0.92	0.15	4.91	25.12	93
		Молоко	150	79.2	11.88	4.8	6.87	7.8	90	
		Масло сливочное	2	1007.5	2.02	0.01	2.65	0.02	14.96	
		Сахар	2	75.6	0.15	0	0	0.9	7.98	
	Хлеб пшеничный с сыром 30/15 гр.	Сыр	8	658.75	5.27	2.90	3.3	0	32.6	
		Хлеб пшеничный	30	115	3.45	3.60	2.1	25	78	
	Чай с сахаром 180 гр.	Чай заварка	0.5	507.4	0.25	0	0	0	0	392
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
ИТОГО			218.5		24.56	12.23	15.07	48.53	288.56	
завтрак	Яблоко 100 гр.	Яблоко	100	105.02	10.50	1.3	6	16.3	54	
ИТОГО			100		10.00	1.3	6	16.3	54	
Обед	Суп гороховый с гречками 250/20	Курица	25	245.88	6.15	6.17	3.14	0	54.75	81
		Картофель	83	31.97	2.65	1.66	0.33	13.53	63.91	
		Лук	10	31.16	0.31	0.5	0	1.8	2.4	
		Морковь	16	34.84	0.56	2	0	5	5.1	
		Масло растительное	2	160.82	0.32	0	2	0	17.68	
		Хлеб пшеничный	20	115	2.30	2.4	1.4	16.67	52	
		Соль	2	24.95	0.05	0	0	0	0	
		Горох	20	63.27	1.27	1	0.04	1.66	11	
	Запеканка картофельная с курицей 165 гр.	Куриная грудка	50	339.04	16.95	11.8	0.95	0.2	56.5	291
		Лук	13	31.16	0.41	0.1	0	5	2.4	
		Масло сливочное	3	1007.5	3.02	0.01	3.48	0.02	22.44	
		Картофель	170	31.97	5.43	3.4	0.68	27.71	130.9	

		яйцо	0.15	12.04	1.81	0.01	0.01	0	0.22	
		молоко	20	79.2	1.58	0.64	1.65	1.04	12	
		Соль	1	24.95	0.02	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов 180 гр.	Сухофрукты	10	74.5	0.75	0.22	0.01	0.59	23.1	376
		Сахар	10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9	
	Хлеб ржаной 40 гр.	Хлеб ржаной	40	66	2.64	3.5	0	22	84	148
ИТОГО			495.15		46.98	33.41	13.69	105.12	578.3	
Полдник	Пирожок с повидлом 120 гр.	Яйцо	0.13	12.04	1.57	0.01	0.01	0	0.19	454
		Молоко	40	79.2	3.17	1.28	1.3	2.08	24	
		Масло сливочное	2	1007.5	2.02	0.01	2.65	0.02	14.96	
		Сахар	3	75.6	0.23	0	0	4.5	19.95	
		дрожжи	0.0004	35	0.00	0	0	0	0	
		Мука	52	47	2.44	4.78	0.62	38.95	177.84	
		Повидло	20	190	3.80	0.08	0	8	78	
	Масло растительное	2	160.82	0.32	0.00	2	0	17.68		
	Какао на молоке 180 гр.	Молоко	90	79.2	7.13	2.88	3.92	4.68	54	397
		Какао	1.2	614.1	0.74	0.23	0.16	0.69	2.74	
Сахар		10	75.6	0.76	0	0	9.9	39.9		
ИТОГО			220.33		22.16	9.27	10.66	68.82	429.26	
Итого			1033.98		103.70	56.21	45.42	238.77	1350.12	

#REF!