|  |
| --- |
| **ИП Бушуева Д.А.** |
| **ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)** |
| **Меню на 13.08.2024 года** |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **К, ккал** | **№ рецепта** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| **БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5** | **30\5** | **2,30** | **12,33** | **15,49** | **182,08** | **2** |
| **КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ)** | **200** | **3,00** | **2,50** | **12,50** | **84,50** | **514** |
| **СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ** | **200** | **5,88** | **5,13** | **20,15** | **150,28** | **171** |
| **Итого по подменю:**  | **430** | **11,18** | **19,96** | **48,14** | **416,86** |  |
|  |
| ***2-ОЙ ЗАВТРАК*** |
| **ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.** | **80** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **118** |
| **Итого по подменю:**  | **80** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |
| ***ОБЕД*** |
| **САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ** | **60** | **1,00** | **0,06** | **5,23** | **25,44** | **2** |
| **СВЕКОЛЬНИК 200** | **200** | **2,00** | **4,13** | **13,70** | **99,91** | **136** |
| **ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200** | **200** | **3,65** | **4,03** | **25,33** | **151,75** | **334** |
| **СОУС ТОМАТНЫЙ 30 ГР.** | **30** | **0,39** | **1,10** | **6,12** | **35,97** | **462** |
| **СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.** | **200** | **0,00** | **0,00** | **23,00** | **92,00** | **537** |
| **ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **89,72** |  |
| **ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г** | **20** | **1,60** | **0,20** | **9,94** | **47,96** | **114** |
| **Итого по подменю:**  | **750** | **10,52** | **9,80** | **103,24** | **542,75** |  |
|  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| **КЕФИР ПОРЦ.** | **200** | **5,00** | **5,00** | **8,00** | **97,00** | **535** |
| **ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ** | **60** | **3,73** | **1,64** | **35,89** | **172,94** | **559** |
| **Итого по подменю:**  | **260** | **8,73** | **6,64** | **43,89** | **269,94** |  |
|  |
| ***УЖИН*** |
| **ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180 Г** | **180** | **15,99** | **24,17** | **3,41** | **283,01** | **307** |
| **ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.** | **60** | **0,42** | **0,06** | **1,14** | **6,78** | **112** |
| **КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА** | **200** | **0,46** | **0,10** | **22,52** | **92,82** | **531** |
| **ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г** | **25** | **2,00** | **0,25** | **12,43** | **59,95** | **114** |
| **Итого по подменю:**  | **465** | **18,87** | **24,58** | **39,50** | **442,56** |  |
|  |
| ***Итого по меню:***  | ***1985*** | ***49,30*** | ***60,98*** | ***234,77*** | ***1672,11*** |  |
|  |
| **ИП Бушуева Д.А.** |
| **ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)** |
| **Меню на 14.08.2024 года** |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **К, ккал** | **№ рецепта** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| **КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 180** | **180** | **4,88** | **6,02** | **24,22** | **170,58** | **266** |
| **КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ)** | **200** | **3,00** | **2,50** | **12,50** | **84,50** | **514** |
| **БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10** | **30\10** | **4,93** | **11,43** | **15,42** | **184,27** | **4** |
| **Итого по подменю:**  | **410** | **12,81** | **19,95** | **52,14** | **439,35** |  |
|  |
| ***2-ОЙ ЗАВТРАК*** |
| **ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.** | **80** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **118** |
| **Итого по подменю:**  | **80** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |
| ***ОБЕД*** |
| **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ** | **60** | **0,88** | **0,07** | **4,55** | **22,36** | **1** |
| **СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200** | **200** | **1,94** | **1,12** | **10,01** | **57,88** | **7** |
| **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ** | **150** | **5,36** | **4,91** | **38,28** | **218,79** | **297** |
| **ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70 ГР.** | **70** | **0,53** | **2,86** | **2,72** | **38,70** | **327** |
| **КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК** | **200** | **0,16** | **0,16** | **14,08** | **58,40** | **526** |
| **ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **89,72** |  |
| **ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г** | **25** | **2,00** | **0,25** | **12,43** | **59,95** | **114** |
| **Итого по подменю:**  | **745** | **12,75** | **9,65** | **101,99** | **545,80** |  |
|  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| **МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ** | **200** | **6,00** | **5,00** | **9,40** | **106,60** | **534** |
| **КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50 ГР** | **50** | **1,00** | **1,00** | **22,50** | **103,00** | **607** |
| **Итого по подменю:**  | **250** | **7,00** | **6,00** | **31,90** | **209,60** |  |
|  |
| ***УЖИН*** |
| **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ** | **150** | **3,46** | **5,96** | **23,32** | **160,80** | **434** |
| **ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70\50** | **70\50** | **8,04** | **6,88** | **9,83** | **133,37** | **244** |
| **ЧАЙ С САХАРОМ** | **200** | **0,00** | **0,00** | **9,36** | **37,44** | **503** |
| **ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г** | **20** | **1,60** | **0,20** | **9,94** | **47,96** | **114** |
| **Итого по подменю:**  | **440** | **13,10** | **13,04** | **52,45** | **379,57** |  |
|  |
| ***Итого по меню:***  | ***1925*** | ***45,66*** | ***48,64*** | ***238,48*** | ***1574,32*** |  |
|  |
| **ИП Бушуева Д.А.** |
| **ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)** |
| **Меню на 15.08.2024 года** |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **К, ккал** | **№ рецепта** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| **КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150** | **150** | **3,97** | **4,89** | **16,91** | **127,54** | **268** |
| **КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)** | **200** | **3,75** | **2,75** | **9,38** | **77,25** | **508** |
| **БАТОН ПОРЦ.** | **30** | **2,25** | **8,70** | **15,42** | **148,98** | **117** |
| **МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)** | **5** | **0,05** | **3,63** | **0,07** | **33,11** | **111** |
| **Итого по подменю:**  | **385** | **10,02** | **19,97** | **41,78** | **386,88** |  |
|  |
| ***2-ОЙ ЗАВТРАК*** |
| **ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.** | **80** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **118** |
| **Итого по подменю:**  | **80** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |
| ***ОБЕД*** |
| **ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.** | **60** | **0,42** | **0,06** | **1,14** | **6,78** | **112** |
| **СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200** | **200** | **2,26** | **1,53** | **11,86** | **70,20** | **160** |
| **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ** | **150** | **3,41** | **2,34** | **23,25** | **127,70** | **434** |
| **РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ ГОРБУША** | **70/70** | **18,56** | **5,59** | **7,74** | **155,49** | **349** |
| **КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ** | **200** | **0,26** | **0,21** | **17,81** | **74,16** | **528** |
| **ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **89,72** |  |
| **ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г** | **25** | **2,00** | **0,25** | **12,43** | **59,95** | **114** |
| **Итого по подменю:**  | **675** | **28,79** | **10,26** | **94,15** | **584,00** |  |
|  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| **ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В АССОРТИМЕНТЕ** | **200** | **6,40** | **5,00** | **22,60** | **161,00** | **536** |
| **БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ** | **50** | **4,76** | **0,95** | **34,13** | **164,07** | **585** |
| **Итого по подменю:**  | **250** | **11,16** | **5,95** | **56,73** | **325,07** |  |
|  |
| ***УЖИН*** |
| **ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ 180/20** | **180/20** | **28,64** | **30,93** | **39,76** | **550,34** | **199** |
| **КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ** | **200** | **0,02** | **0,02** | **11,83** | **47,54** | **516** |
| **БАТОН 50 ГР** | **50** | **3,83** | **14,79** | **26,21** | **253,27** | **117** |
| **Итого по подменю:**  | **450** | **32,49** | **45,74** | **77,80** | **851,15** |  |
|  |
| ***Итого по меню:***  | ***1840*** | ***82,46*** | ***81,92*** | ***270,46*** | ***2147,10*** |  |
|  |
| **ИП Бушуева Д.А.** |
| **ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)** |
| **Меню на 16.08.2024 года** |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **К, ккал** | **№ рецепта** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| **КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180** | **180** | **7,21** | **6,97** | **32,50** | **221,58** | **273** |
| **КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ)** | **200** | **3,00** | **2,50** | **12,50** | **84,50** | **514** |
| **БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10** | **30\10** | **4,93** | **11,43** | **15,42** | **184,27** | **4** |
| **Итого по подменю:**  | **410** | **15,14** | **20,90** | **60,42** | **490,35** |  |
|  |
| ***2-ОЙ ЗАВТРАК*** |
| **ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.** | **80** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **118** |
| **Итого по подменю:**  | **80** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |
| ***ОБЕД*** |
| **ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦ** | **50** | **0,55** | **0,10** | **1,90** | **10,70** | **112** |
| **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200** | **200** | **8,17** | **2,38** | **12,87** | **105,57** | **156** |
| **КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150** | **150** | **4,90** | **7,13** | **39,49** | **241,77** | **243** |
| **КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 70 Г** | **70** | **10,63** | **3,71** | **6,76** | **102,90** | **347** |
| **КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА** | **200** | **0,46** | **0,10** | **22,52** | **92,82** | **531** |
| **ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **89,72** |  |
| **ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г** | **20** | **1,60** | **0,20** | **9,94** | **47,96** | **114** |
| **Итого по подменю:**  | **730** | **28,19** | **13,90** | **113,40** | **691,44** |  |
|  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| **КЕФИР ПОРЦ.** | **200** | **5,00** | **5,00** | **8,00** | **97,00** | **535** |
| **КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50 ГР** | **50** | **1,00** | **1,00** | **22,50** | **103,00** | **607** |
| **Итого по подменю:**  | **250** | **6,00** | **6,00** | **30,50** | **200,00** |  |
|  |
| ***УЖИН*** |
| **РИС ОТВАРНОЙ 150** | **150** | **3,86** | **5,98** | **40,07** | **229,48** | **419** |
| **СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ** | **70** | **19,34** | **9,78** | **7,31** | **192,63** | **392** |
| **СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.** | **200** | **0,00** | **0,00** | **23,00** | **92,00** | **537** |
| **ХЛЕБ РЖАНОЙ 35** | **35** | **1,65** | **0,25** | **17,43** | **78,51** | **115** |
| **Итого по подменю:**  | **455** | **24,85** | **16,01** | **87,81** | **592,62** |  |
|  |
| ***Итого по меню:***  | ***1925*** | ***74,18*** | ***56,81*** | ***292,13*** | ***1974,41*** |  |
|  |
| **ИП Бушуева Д.А.** |
| **ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)** |
| **Меню на 19.08.2024 года** |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **К, ккал** | **№ рецепта** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| **КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 180** | **180** | **4,88** | **6,02** | **24,22** | **170,58** | **266** |
| **БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5** | **30\5** | **2,30** | **12,33** | **15,49** | **182,08** | **2** |
| **КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ)** | **200** | **3,00** | **2,50** | **12,50** | **84,50** | **514** |
| **Итого по подменю:**  | **410** | **10,18** | **20,85** | **52,21** | **437,16** |  |
|  |
| ***2-ОЙ ЗАВТРАК*** |
| **ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.** | **80** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **118** |
| **Итого по подменю:**  | **80** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** |  |
|  |
| ***ОБЕД*** |
| **САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ** | **60** | **1,08** | **0,06** | **4,38** | **22,38** | **2** |
| **ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220 Г.** | **220** | **4,59** | **5,60** | **34,90** | **208,37** |  |
| **РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200\5** | **200\5** | **1,96** | **1,01** | **13,76** | **71,97** | **139** |
| **КОМПОТ ИЗ КУРАГИ** | **200** | **1,30** | **0,08** | **24,45** | **103,68** | **403** |
| **ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **89,72** |  |
| **ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г** | **25** | **2,00** | **0,25** | **12,43** | **59,95** | **114** |
| **Итого по подменю:**  | **745** | **12,81** | **7,28** | **109,84** | **556,07** |  |
|  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| **БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ** | **60** | **4,50** | **0,62** | **35,86** | **166,90** | **583** |
| **МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ** | **200** | **6,00** | **5,00** | **9,40** | **106,60** | **534** |
| **Итого по подменю:**  | **260** | **10,50** | **5,62** | **45,26** | **273,50** |  |
|  |
| ***УЖИН*** |
| **ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180 Г** | **180** | **15,99** | **24,17** | **3,41** | **283,01** | **307** |
| **ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК НА ПОДГАРНИРОВКУ 50** | **50** | **1,55** | **0,10** | **3,25** | **20,10** | **2** |
| **ЧАЙ С САХАРОМ** | **200** | **0,00** | **0,00** | **9,36** | **37,44** | **503** |
| **ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г** | **25** | **2,00** | **0,25** | **12,43** | **59,95** | **114** |
| **Итого по подменю:**  | **455** | **19,54** | **24,52** | **28,45** | **400,50** |  |
|  |
| ***Итого по меню:***  | ***1950*** | ***53,03*** | ***58,27*** | ***235,76*** | ***1667,23*** |  |