|  |
| --- |
| **ИП Бушуева Д.А.** |
| **ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)** |
| **Меню на 12.11.2024 года** |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **К, ккал** | **№ рецепта** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| **КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 180** | **180** | **6,00** | **6,94** | **22,70** | **177,29** | **272** |
| **БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10** | **30\10** | **4,93** | **11,43** | **15,42** | **184,27** | **4** |
| **ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)** | **200** | **1,35** | **1,13** | **9,91** | **55,19** | **506** |
| **Итого по подменю:**  | **410** | **12,28** | **19,50** | **48,03** | **416,75** |  |
|  |
| ***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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ** | **60** | **0,86** | **0,06** | **5,02** | **24,00** | **51** |
| **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД-МИ 200** | **200** | **2,25** | **0,35** | **16,98** | **80,08** | **152** |
| **КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150** | **150** | **3,72** | **4,91** | **15,13** | **119,56** | **428** |
| **КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ** | **70** | **11,87** | **5,98** | **8,79** | **136,46** | **417** |
| **КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ** | **200** | **0,48** | **0,20** | **23,26** | **96,76** | **529** |
| **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:**  | **740** | **22,66** | **11,98** | **99,04** | **594,54** |  |
|  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| **КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50 ГР** | **50** | **1,00** | **1,00** | **22,50** | **103,00** | **607** |
| **КЕФИР ПОРЦ.** | **200** | **5,00** | **5,00** | **8,00** | **97,00** | **535** |
| **Итого по подменю:**  | **250** | **6,00** | **6,00** | **30,50** | **200,00** |  |
|  |
| ***УЖИН*** |
| **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ** | **150** | **3,41** | **2,34** | **23,25** | **127,70** | **434** |
| **СУФЛЕ РЫБНОЕ 70** | **70** | **11,97** | **6,66** | **3,16** | **119,18** | **341** |
| **ЧАЙ С ЛИМОНОМ** | **200** | **0,06** | **0,01** | **9,57** | **38,62** | **504** |
| **ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.** | **40** | **1,88** | **0,28** | **19,92** | **89,72** | **115** |
| **Итого по подменю:**  | **460** | **17,32** | **9,29** | **55,90** | **375,22** |  |
|  |
| ***Итого по меню:***  | ***1940*** | ***58,26*** | ***46,77*** | ***233,47*** | ***1586,51*** |  |
|  |
| **ИП Бушуева Д.А.** |
| **ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)** |
| **Меню на 13.11.2024 года** |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **К, ккал** | **№ рецепта** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| **КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ** | **200** | **8,01** | **7,75** | **36,11** | **246,20** | **273** |
| **КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)** | **200** | **3,75** | **2,75** | **9,38** | **77,25** | **508** |
| **БАТОН ПОРЦ.** | **40** | **3,00** | **11,60** | **20,56** | **198,64** | **117** |
| **МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)** | **5** | **0,05** | **3,63** | **0,07** | **33,11** | **111** |
| **Итого по подменю:**  | **445** | **14,81** | **25,73** | **66,12** | **555,20** |  |
|  |
| ***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 СОЛЕНЫЙ ПОРЦ.** | **60** | **0,48** | **0,06** | **1,38** | **7,98** | **113** |
| **СУП ГОРОХОВЫЙ 200** | **200** | **2,72** | **3,44** | **17,43** | **111,62** | **149** |
| **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ** | **150** | **3,41** | **2,34** | **23,25** | **127,70** | **434** |
| **КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ САД** | **70** | **12,57** | **5,08** | **7,22** | **124,91** | **386** |
| **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 ПОРЦ 20 Г** | **20** | **1,60** | **0,20** | **9,94** | **47,96** | **114** |
| **Итого по подменю:**  | **740** | **22,82** | **11,56** | **93,22** | **568,29** |  |
|  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| **ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ** | **60** | **3,73** | **1,64** | **35,89** | **172,94** | **559** |
| **МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ** | **200** | **6,00** | **5,00** | **9,40** | **106,60** | **534** |
| **Итого по подменю:**  | **260** | **9,73** | **6,64** | **45,29** | **279,54** |  |
|  |
| ***УЖИН*** |
| **ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ СЛАДК.** | **150/30** | **22,98** | **13,54** | **42,47** | **383,24** | **319** |
| **САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ** | **60** | **0,75** | **0,06** | **4,61** | **21,97** | **19** |
| **ХЛЕБ ПОРЦИОН.** | **40** | **3,20** | **0,40** | **19,88** | **95,92** | **114** |
| **ЧАЙ С САХАРОМ** | **200** | **0,00** | **0,00** | **11,70** | **46,80** | **503** |
| **Итого по подменю:**  | **300** | **26,93** | **14,00** | **78,66** | **547,93** |  |
|  |
| ***Итого по меню:***  | ***1825*** | ***74,29*** | ***57,93*** | ***283,29*** | ***1950,96*** |  |
|  |
| **ИП Бушуева Д.А.** |
| **ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)** |
| **Меню на 14.11.2024 года** |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **К, ккал** | **№ рецепта** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| **КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ** | **200** | **5,38** | **4,43** | **31,73** | **188,28** | **274** |
| **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:**  | **430** | **13,31** | **18,36** | **59,65** | **457,05** |  |
|  |
| ***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** |
| **ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200** | **200** | **1,85** | **3,64** | **7,92** | **71,81** | **147** |
| **МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ** | **150** | **5,37** | **5,42** | **38,29** | **223,42** | **297** |
| **СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ\СОУС МОЛОЧНЫЙ 70\20** | **70\20** | **19,64** | **9,29** | **9,33** | **197,49** | **392** |
| **НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД** | **200** | **0,97** | **0,04** | **37,66** | **154,91** | **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:**  | **765** | **32,59** | **18,99** | **130,10** | **819,66** |  |
|  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| **КЕФИР ПОРЦ.** | **200** | **5,00** | **5,00** | **8,00** | **97,00** | **535** |
| **БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ) 50** | **50** | **2,69** | **10,15** | **27,74** | **213,05** |  |
| **Итого по подменю:**  | **250** | **7,69** | **15,15** | **35,74** | **310,05** |  |
|  |
| ***УЖИН*** |
| **РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150 ГР** | **150** | **2,77** | **1,64** | **14,98** | **85,73** | **201** |
| **КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ** | **70** | **12,69** | **7,07** | **4,51** | **132,30** | **384** |
| **ХЛЕБ ПОРЦИОН.** | **30** | **2,40** | **0,30** | **14,91** | **71,94** | **114** |
| **ЧАЙ С САХАРОМ** | **200** | **0,00** | **0,00** | **9,36** | **37,44** | **503** |
| **Итого по подменю:**  | **450** | **17,86** | **9,01** | **43,76** | **327,41** |  |
|  |
| ***Итого по меню:***  | ***1975*** | ***71,45*** | ***61,51*** | ***269,25*** | ***1914,17*** |  |
|  |
| **ИП Бушуева Д.А.** |
| **ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)** |
| **Меню на 15.11.2024 года** |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **К, ккал** | **№ рецепта** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| **КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ** | **200** | **7,45** | **6,61** | **36,11** | **233,69** | **270** |
| **КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ)** | **200** | **3,00** | **2,50** | **12,50** | **84,50** | **514** |
| **БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5** | **30\5** | **2,30** | **12,33** | **15,49** | **182,08** | **2** |
| **Итого по подменю:**  | **430** | **12,75** | **21,44** | **64,10** | **500,27** |  |
|  |
| ***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** |
| **БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200\10** | **200\10** | **1,88** | **1,54** | **10,51** | **63,40** | **133** |
| **ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ ()** | **200** | **20,63** | **5,32** | **38,62** | **284,90** | **411** |
| **КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ** | **200** | **0,67** | **0,03** | **27,36** | **112,38** | **527** |
| **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:**  | **720** | **27,66** | **7,43** | **111,58** | **623,80** |  |
|  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| **КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 50 Г** | **50** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **0,00** | **607** |
| **МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ** | **200** | **6,00** | **5,00** | **9,40** | **106,60** | **534** |
| **Итого по подменю:**  | **200** | **6,00** | **5,00** | **9,40** | **106,60** |  |
|  |
| ***УЖИН*** |
| **ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 170/40** | **170/40** | **16,71** | **9,13** | **33,90** | **284,02** | **11** |
| **ЧАЙ С САХАРОМ** | **200** | **0,00** | **0,00** | **9,36** | **37,44** | **503** |
| **ХЛЕБ ПОРЦ 40 Г** | **40** | **3,20** | **0,40** | **19,88** | **95,92** | **114** |
| **Итого по подменю:**  | **450** | **19,91** | **9,53** | **63,14** | **417,38** |  |
|  |
| ***Итого по меню:***  | ***1880*** | ***66,32*** | ***43,40*** | ***248,22*** | ***1648,05*** |  |
|  |
| **ИП Бушуева Д.А.** |
| **ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)** |
| **Меню на 18.11.2024 года** |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Б, г** | **Ж, г** | **У, г** | **К, ккал** | **№ рецепта** |
| ***ЗАВТРАК*** |
| **БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10** | **30\10** | **4,93** | **11,43** | **15,42** | **184,27** | **4** |
| **ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)** | **200** | **1,35** | **1,13** | **9,91** | **55,19** | **506** |
| **КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180** | **180** | **5,61** | **5,88** | **26,51** | **181,41** | **168** |
| **Итого по подменю:**  | **410** | **11,89** | **18,44** | **51,84** | **420,87** |  |
|  |
| ***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 СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ** | **50** | **1,01** | **0,07** | **5,90** | **28,21** | **51** |
| **СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД-МИ 200** | **200** | **2,25** | **0,35** | **16,98** | **80,08** | **152** |
| **КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С КУРОЙ** | **200** | **13,08** | **3,13** | **9,17** | **117,14** | **8** |
| **НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД** | **200** | **1,10** | **0,05** | **37,30** | **154,05** | **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:**  | **715** | **21,32** | **4,13** | **101,70** | **529,15** |  |
|  |
| ***ПОЛДНИК*** |
| **БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ** | **50** | **4,76** | **0,95** | **34,13** | **164,07** | **585** |
| **МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ** | **200** | **6,00** | **5,00** | **9,40** | **106,60** | **534** |
| **Итого по подменю:**  | **250** | **10,76** | **5,95** | **43,53** | **270,67** |  |
|  |
| ***УЖИН*** |
| **КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ** | **150** | **3,41** | **2,34** | **23,25** | **127,70** | **434** |
| **КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70** | **70** | **11,72** | **3,18** | **7,96** | **106,86** | **351** |
| **ХЛЕБ ПОРЦИОН.** | **30** | **2,40** | **0,30** | **14,91** | **71,94** | **114** |
| **ЧАЙ С ЛИМОНОМ** | **200** | **0,06** | **0,01** | **9,57** | **38,62** | **504** |
| **Итого по подменю:**  | **380** | **17,59** | **5,83** | **55,69** | **345,12** |  |
|  |
| ***Итого по меню:***  | ***1835*** | ***61,56*** | ***34,35*** | ***252,76*** | ***1565,81*** |  |
|  |