



ИП Бушуева Д.А.
Меню на 21.01.2025 года

ДЕТСКИЙ САД ИТ-МИР (3-7 ЛЕТ)

№ тех.кар.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	Калор., кк
------------	--------------------	-------	----------	---------	-----------	------------

ЗАВТРАК

2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30\5	2,30	12,33	15,49	182,08
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-й ВАРИАНТ)	200	3,00	2,50	12,50	84,50
171	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,88	5,13	20,15	150,28

2-ОЙ ЗАВТРАК

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80
---------------------	----

ОБЕД

	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,08	0,06	4,38	22,38
136	СВЕКОЛЬНИК 200	200	2,00	4,13	13,70	99,91
334	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	200	3,65	4,03	25,33	151,75
462	СОУС ТОМАТНЫЙ 30 ГР.	30	0,39	1,10	6,12	35,97
527	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,55	0,03	24,11	98,87
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96

ПОЛДНИК

	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,00	5,00	8,00	97,00
559	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,73	1,64	35,89	172,94

УЖИН

307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180 Г	180	15,99	24,17	3,41	283,01
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60 Г	60	0,85	0,12	5,59	26,84
531	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	22,52	92,82
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95

Итого по меню:

50,36 61,07 239,48 1695,98

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений 2013 года. под редакцией
Перевалова А.Я.

калькулятор

/ Бушуева Д.А. /



ИП Бушуева Д.А.
Меню на 22.01.2025 года

ДЕТСКИЙ САД ИТ-МИР (3-7 ЛЕТ)

№ тех.кар.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	Калор., кк
------------	--------------------	-------	----------	---------	-----------	------------

ЗАВТРАК

266	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 180	180	4,88	6,02	24,22	170,58
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-й ВАРИАНТ)	200	3,00	2,50	12,50	84,50
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30\10	4,93	11,43	15,42	184,27

2-ОЙ ЗАВТРАК

	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80				
--	---------------------	----	--	--	--	--

ОБЕД

	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,88	0,07	4,55	22,36
7	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200	200	1,94	1,12	10,01	57,88
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,36	4,91	38,28	218,79
327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70 ГР.	70	0,53	2,86	2,72	38,70
526	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	14,08	58,40
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95

ПОЛДНИК

534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	6,00	5,00	9,40	106,60
607	кондитерские изделия 50 гр	50	1,00	1,00	22,50	103,00

УЖИН

434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,46	5,96	23,32	160,80
244	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70\50	70\50	8,04	6,88	9,83	133,37
503	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,36	37,44
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96

Итого по меню:

45,66 48,64 238,48 1574,32

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений 2013 года. под редакцией Перевалова А.Я.

калькулятор

 / Бушуева Д.А. /



ИП Бушуева Д.А.
Меню на 23.01.2025 года

ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)

№ тех.кар.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	Калор., кк
------------	--------------------	-------	----------	---------	-----------	------------

ЗАВТРАК

	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	3,97	4,89	16,91	127,54
508	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,75	2,75	9,38	77,25
117	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64
111	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,63	0,07	33,11

2-ОЙ ЗАВТРАК

	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80				
--	---------------------	----	--	--	--	--

ОБЕД

476	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦ.	60	0,48	0,06	1,38	7,98
74	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	200	2,26	1,53	11,86	70,20
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,41	2,34	23,25	127,70
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	11,72	3,18	7,96	106,86
528	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	17,81	74,16
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95

ПОЛДНИК

585	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,76	0,95	34,13	164,07
518	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,25	0,10	18,14	74,42

УЖИН

199	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ / ПОВИДЛО 180/20	180/20	28,18	29,97	49,93	580,51
117	БАТОН 50 ГР	50	3,83	14,79	26,21	253,27
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			11,70	46,80

Итого по меню:

69,80 76,53 281,64 2092,18

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений 2013 года. под редакцией
Перевалова А.Я.

калькулятор

/ Бушуева Д.А. /



ИП Бушуева Д.А.
Меню на 24.01.2025 года

ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)

№ тех.кар.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	Калор., кк
------------	--------------------	-------	----------	---------	-----------	------------

ЗАВТРАК

	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	7,21	6,97	32,50	221,58
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ)	200	3,00	2,50	12,50	84,50
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30\10	4,93	11,43	15,42	184,27

2-ОЙ ЗАВТРАК

	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80				
--	---------------------	----	--	--	--	--

ОБЕД

57	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,84	0,06	4,88	23,35
73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200	200	8,17	2,38	12,87	105,57
243	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	4,90	7,13	39,49	241,77
347	КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" 70 Г	70	10,63	3,71	6,76	102,90
531	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	22,52	92,82
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96

ПОЛДНИК

	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,00	5,00	8,00	97,00
607	кондитерские изделия 50 гр	50	1,00	1,00	22,50	103,00

УЖИН

301	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	10,61	9,64	37,52	279,24
1	Икра кабачковая 50 гр	50				
526	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	1,10	0,05	37,30	154,05
15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	1,65	0,25	17,43	78,51

Итого по меню:

62,98 50,70 299,55 1906,24

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений 2013 года. под редакцией
Перевалова А.Я.

калькулятор

/ Бушуева Д.А. /



ИП Бушуева Д.А.
Меню на 27.01.2025 года

ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)

№ тех.кар.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	Калор., кк
------------	--------------------	-------	----------	---------	-----------	------------

ЗАВТРАК

266	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 180	180	4,88	6,02	24,22	170,58
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30\5	2,30	12,33	15,49	182,08
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-й ВАРИАНТ)	200	3,00	2,50	12,50	84,50

2-ОЙ ЗАВТРАК

	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80				
--	---------------------	----	--	--	--	--

ОБЕД

	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,08	0,06	4,38	22,38
328	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 220 Г.	220	4,59	5,60	34,90	208,37
139	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200\5	200\5	1,96	1,01	13,76	71,97
403	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,30	0,08	24,45	103,68
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95

ПОЛДНИК

583	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,50	0,62	35,86	166,90
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	6,00	5,00	9,40	106,60

УЖИН

307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180 Г	180	15,99	24,17	3,41	283,01
	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК НА ПОДГАРНИРОВКУ 50	50	1,55	0,10	3,25	20,10
503	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,36	37,44
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН. 25 Г	25	2,00	0,25	12,43	59,95

Итого по меню:

53,03 58,27 235,76 1667,23

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений 2013 года, под редакцией Перевалова А.Я.

калькулятор

/ Бушуева Д.А. /