



ИП Бушуева Д.А.
Меню на 28.01.2025 года

ДЕТСКИЙ САД ИТ-МИР (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

272	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ 180	180	6,00	6,94	22,70	177,29
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30\10	4,93	11,43	15,42	184,27
506	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,35	1,13	9,91	55,19

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,86	0,06	5,02	24,00
152	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД-МИ 200	200	2,25	0,35	16,98	80,08
428	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,72	4,91	15,13	119,56
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	70	11,22	3,00	7,77	102,97
529	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ	200	0,48	0,20	23,26	96,76
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

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

УЖИН

434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,41	2,34	23,25	127,70
	СУФЛЕ РЫБНОЕ 70	70	11,97	6,66	3,16	119,18
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	9,57	38,62
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72

Итого по меню:

57,61 43,79 232,45 1553,02

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 29.01.2025 года

ДЕТСКИЙ САД ИТ-МИР (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	8,01	7,75	36,11	246,20
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
149	СУП ГОРОХОВЫЙ 200	200	2,72	3,44	17,43	111,62
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,41	2,34	23,25	127,70
386	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ САД	70	12,57	5,08	7,22	124,91
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 ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96

ПОЛДНИК

559	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,73	1,64	35,89	172,94
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	6,00	5,00	9,40	106,60

УЖИН

319	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	22,98	13,54	42,47	383,24
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	60	0,75	0,06	4,61	21,97
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН.	40	3,20	0,40	19,88	95,92
503	ЧАЙ С САХАРОМ	200			11,70	46,80

Итого по меню:

74,29 57,93 283,29 1950,96

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 30.01.2025 года

ДЕТСКИЙ САД ИТ-МИР (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

633	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,38	4,43	31,73	188,28
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
82	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	200	1,85	3,64	7,92	71,81
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	5,42	38,29	223,42
392	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ\СОУС МОЛОЧНЫЙ	70\20	19,64	9,29	9,33	197,49
526	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	0,97	0,04	37,66	154,91
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

	КЕФИР ПОРЦ.	200	5,00	5,00	8,00	97,00
101	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ) 50	50	2,69	10,15	27,74	213,05

УЖИН

201	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150 ГР	150	2,77	1,64	14,98	85,73
34	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,69	7,07	4,51	132,30
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН.	30	2,40	0,30	14,91	71,94
503	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,36	37,44

Итого по меню:

71,45 61,51 269,25 1914,17

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 31.01.2025 года

ДЕТСКИЙ САД IT-МИР (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

270	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,45	6,61	36,11	233,69
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ)	200	3,00	2,50	12,50	84,50
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30\5	2,30	12,33	15,49	182,08

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1,00	0,06	5,23	25,44
--	----	------	------	------	-------

133	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 200\10	200\10	1,88	1,54	10,51	63,40
411	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ ()	200	20,63	5,32	38,62	284,90
527	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,67	0,03	27,36	112,38
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

607	кондитерские изделия 50 г	50				
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	6,00	5,00	9,40	106,60

УЖИН

11	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 170/40	170/40	16,71	9,13	33,90	284,02
503	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,36	37,44
114	ХЛЕБ ПОРЦ 40 Г	40	3,20	0,40	19,88	95,92

Итого по меню: 66,32 43,40 248,22 1648,05

Использован сборник технологических нормативов, рецептов 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 03.02.2025 года

ДЕТСКИЙ САД ИТ-МИР (3-7 ЛЕТ)

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

ЗАВТРАК

4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30\10	4,93	11,43	15,42	184,27
506	ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	1,35	1,13	9,91	55,19
168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	5,61	5,88	26,51	181,41

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	50	1,01	0,07	5,90	28,21
152	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗД-МИ 200	200	2,25	0,35	16,98	80,08
8	КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200	13,08	3,13	9,17	117,14
526	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД	200	1,10	0,05	37,30	154,05
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
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	6,00	5,00	9,40	106,60

УЖИН

434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,41	2,34	23,25	127,70
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	70	11,72	3,18	7,96	106,86
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН.	30	2,40	0,30	14,91	71,94
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	9,57	38,62

Итого по меню:

61,56 34,35 252,76 1565,81

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

калькулятор

/ Бушуева Д.А. /