



ИП Бушуева Д.А.
Меню на 28.01.2025 года

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ИТ-МИР" (1-3 ГОДА)

№ 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 ЯСЛИ	180	1,13	0,94	8,78	48,07
272	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ ЯСЛИ	150	4,47	5,93	17,85	142,62

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	40	0,60	0,04	3,55	16,97
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Я	150	1,74	1,86	12,91	75,33
428	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	120	3,16	4,08	12,72	100,25
417	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ ЯСЛИ	50	7,00	1,87	4,88	64,33
529	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ 150	150	0,36	0,15	17,50	72,83
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72

ПОЛДНИК

	КЕФИР ПОРЦ ЯСЛИ	180	4,50	4,50	7,20	87,30
607	кондитерские изделия	30				

УЖИН

434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,98	5,16	20,06	138,60
	СУФЛЕ РЫБНОЕ 60	60	10,77	5,12	2,82	99,24
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,06	0,01	10,72	43,18
15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	1,65	0,25	17,43	78,51

Итого по меню:

45,23 41,62 171,76 1241,22

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 29.01.2025 года

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД "IT-МИР" (1-3 ГОДА)

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

ЗАВТРАК

508	КАКАО С МОЛОКОМ ЯСЛИ	180	3,10	2,25	18,55	106,85
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	7,21	6,97	32,50	221,58
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

	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 30	30	0,02		0,07	0,40
149	СУП ГОРОХОВЫЙ ЯСЛИ	150	3,43	2,44	12,33	85,04
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120 ГР	120	2,65	4,80	17,41	123,40
386	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,11	4,08	6,37	102,64
526	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ЯСЛИ	150	0,15	0,15	16,18	66,71
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.25 Г	25	1,18	0,18	12,45	56,08

ПОЛДНИК

559	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,27	1,70	39,47	189,94
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	150	4,50	3,75	7,05	79,95

УЖИН

319	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150/30	28,98	32,38	26,71	513,67
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ 40	40	0,57	0,04	3,50	16,70
	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180			10,53	42,12
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96

Итого по меню:

70,82 74,17 233,69 1884,79

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

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ИТ-МИР" (1-3 ГОДА)

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

ЗАВТРАК

	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	4,86	5,94	28,58	187,24
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ) ЯСЛИ	180	2,70	2,25	11,25	76,05
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 ЯСЛИ	40	0,67	0,05	3,43	16,86
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ЯСЛИ	150	1,18	0,12	5,77	28,91
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	120	2,54	3,16	18,03	110,75
392	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ 60 \ 20 СОУС МОЛ	80	7,55	4,43	4,32	86,34
526	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД ЯСЛИ	150	0,73	0,03	26,49	109,16
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.25 Г	25	1,18	0,18	12,45	56,08

ПОЛДНИК

	КЕФИР ПОРЦ ЯСЛИ	180	4,50	4,50	7,20	87,30
101	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ) 50	50	2,69	10,15	27,74	213,05

УЖИН

	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 120	120	2,49	3,82	12,15	92,97
67	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЯСЛИ	60	9,76	4,46	3,84	94,15
	ЧАЙ С САХАРОМ ЯСЛИ	180			7,80	31,20
114	ХЛЕБ ПОРЦ 40 Г	40	3,20	0,40	19,88	95,92

Итого по меню:

48,98 50,92 204,35 1470,25

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

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ИТ-МИР" (1-3 ГОДА)

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

ЗАВТРАК

270	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	6,70	5,94	32,50	210,32
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ) ЯСЛИ	180	2,70	2,25	11,25	76,05
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30\5	2,30	12,33	15,49	182,08

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 40	40	0,75	0,04	3,96	19,25
133	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	150	1,75	0,84	10,37	56,00
411	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ ЯСЛИ	180	22,60	5,89	38,40	297,05
527	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	0,42	0,02	19,79	81,00
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72

ПОЛДНИК

607	кондитерские изделия 20 г	20	0,56	0,46	7,20	35,18
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	180	5,40	4,50	8,46	95,94

УЖИН

11	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 160/30	160/30	16,44	8,65	32,49	272,94
	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180			10,53	42,12
114	ХЛЕБ ПОРЦ 40 г	40	3,20	0,40	19,88	95,92

Итого по меню:

64,70 41,60 230,24 1553,57

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 03.02.2025 года

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД "ИТ-МИР" (1-3 ГОДА)

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

ЗАВТРАК

168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	6,34	5,16	33,03	203,88
506	ЧАЙ С МОЛОКОМ ЯСЛИ	180	1,13	0,94	8,78	48,07
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	40	4,60	13,61	12,92	192,55

2-ОЙ ЗАВТРАК

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

ОБЕД

	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	40	0,75	0,05	4,43	21,18
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ Я	150	1,74	1,86	12,91	75,33
8	КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С КУРОЙ 150	150	10,50	2,57	6,17	89,82
526	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД ЯСЛИ	150	0,73	0,03	26,49	109,16
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72

ПОЛДНИК

585	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,76	0,95	34,13	164,07
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	150	4,50	3,75	7,05	79,95

УЖИН

434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,98	5,16	20,06	138,60
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	70	11,72	3,18	7,96	106,86
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,06	0,01	10,72	43,18
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96

Итого по меню:

53,29	37,75	214,51	1410,33
-------	-------	--------	---------

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

калькулятор

/ Бушуева Д.А. /