ИП СУКЛЕМИНА Г.Н.

Меню на 14.04.2021 года

МАДОУ "Детский сад IT-МИР" Каляева,35а (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
508	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,75	2,75	13,28	92,85
	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	3,97	4,89	16,91	127,54
	2-ОЙ ЗАВТРАК					
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100				
	ОБЕД					
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,88	0,07	4,55	22,36
74	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ 200	200	2,26	1,53	11,86	70,20
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120 ГР	120	2,65	4,80	17,41	123,40
349	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/70	15,70	1,62	7,74	108,31
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	2,00	0,25	12,43	59,95
	ПОЛДНИК					
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	6,00	5,00	9,40	106,60
559	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,73	1,64	35,89	172,94
	УЖИН					
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 120	120	2,41	3,42	12,07	88,71
392	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ	70	19,33	9,26	7,30	187,86
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН.	25	2,00	0,25	12,43	59,95
	СОК ФРУКТОВЫЙ ПОРЦ.	200			23,00	92,00
	Итого по меню:		71,75	47,40	237,42	1660,82

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 СУКЛЕМИНА Г.Н.

Меню на 15.04.2021 года

МАДОУ "Детский сад IT-МИР" Каляева,35а (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
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30\5	2,30	12,33	15,49	182,08
	2-ОЙ ЗАВТРАК					
1	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	130			14,95	59,80
	ОБЕД					
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	0,06	5,02	24,00
73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200	200	8,17	2,38	12,87	105,57
300	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,59	2,05	42,91	216,52
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60\10	60\10	12,15	3,36	3,87	94,36
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	2,00	0,25	12,43	59,95
	ПОЛДНИК					
536	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	6,40	5,00	22,60	161,00
583	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,24	0,81	47,01	220,16
	УЖИН					
314	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	0,08	3,92	0,28	36,71
244	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70\50	70\50	8,04	6,88	9,83	133,37
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН.	25	2,00	0,25	12,43	59,95
503	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,36	37,44
	Итого по меню:		64,75	46,25	279,77	1794,11

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 СУКЛЕМИНА Г.Н.

Меню на 16.04.2021 года

МАДОУ "Детский сад IT-МИР" Каляева,35а (3-7 лет)

№ тех.кар.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	Калор., кк
	ЗАВТРАК					
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
56	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	6,01	5,77	27,05	184,16
	2-ОЙ ЗАВТРАК					
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100				
	ОБЕД					
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ	60	0,78	0,05	4,46	21,47
7	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200	200	1,94	1,12	10,01	57,88
243	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	4,90	7,13	39,49	241,77
67	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80/50	21,75	13,48	3,03	222,84
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 ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96
	ПОЛДНИК					
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30				
535	РЯЖЕНКА ПОРЦ.	200	5,80	7,00	8,00	118,20
	УЖИН					
199	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ПАРОВОЙ	150/20	24,51	26,27	41,95	500,97
56	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	30	0,39	0,03	2,07	10,11
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72
516	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 180 ГР	180	0,02	0,02	10,72	43,10
	Итого по меню:		80,69	75,64	248,93	2000,35

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 СУКЛЕМИНА Г.Н.

Меню на 19.04.2021 года

МАДОУ "Детский сад IT-МИР" Каляева,35а (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					
1	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	130			14,95	59,80
	ОБЕД					
65	САЛАТ КАРТОФ.С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,98	0,17	7,09	33,83
162	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ 200	200	9,22	5,43	15,60	147,75
8	КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С КУРОЙ 150	150	10,50	2,57	6,17	89,82
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 ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96
	ПОЛДНИК					
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30	0,84	0,69	10,80	52,77
535	РЯЖЕНКА ПОРЦ.	200	5,80	7,00	8,00	118,20
	УЖИН					
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,41	2,34	23,25	127,70
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	70/30	18,12	7,73	7,15	168,87
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,06	0,01	9,57	38,62
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН.	25	2,00	0,25	12,43	59,95
	Итого по меню:		67,79	46,22	230,20	1605,79

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

Калькулятор _____ ***/ Бушуева Д.А. /***