



ИП Бушуева Д.А.
Меню на 29.04.2021 года

ДЕТСКИЙ САД №71 (1-3 ГОДА)

№ тех.кар.	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев., г	Калор., кк
ЗАВТРАК						
266	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ ЯСЛИ	150	4,08	5,05	20,24	142,76
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30\5	2,30	12,33	15,49	182,08
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	150	2,24	1,87	9,36	63,22
2-ОЙ ЗАВТРАК						
1	СОК ФРУКТОВЫЙ 130	130			14,95	59,80
ОБЕД						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 45	45	0,75	0,05	4,43	21,18
346	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ЯСЛИ (ГОРБУША)	150	8,32	4,61	12,03	122,89
411	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ 150	150	15,68	4,02	31,77	225,93
526	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	150	0,15	0,15	16,18	66,71
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96
15	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЯСЛИ	35	1,65	0,25	17,43	78,51
ПОЛДНИК						
583	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	6,24	0,81	47,01	220,16
536	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ В АССОРТИМЕНТЕ ЯСЛИ	180	5,76	4,50	20,34	144,90
УЖИН						
314	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	0,08	3,92	0,28	36,71
244	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ 70\10	70\10	6,62	4,40	6,23	91,02
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН.	25	2,00	0,25	12,43	59,95
	ЧАЙ С САХАРОМ 150	150			6,47	25,90
Итого по меню:			57,47	42,41	244,58	1589,68

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

Калькулятор

/ Бушуева Д.А. /



ИП Бушуева Д.А.
Меню на 29.04.2021 года

ДЕТСКИЙ САД №71 (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 100	100	4,35	1,34	28,31	142,72
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60\10	60\10	12,15	3,36	3,87	94,36
526	КОМПЛОТ 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:

62,51 45,54 265,17 1720,31

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

Калькулятор

/ Бушуева Д.А. /