



ИП Бушуева Д.А.
Меню на 30.04.2021 года

ДЕТСКИЙ САД №71 (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
56	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	6,01	5,77	27,05	184,16
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ) ЯСЛИ	180	2,70	2,25	11,25	76,05
2-ОЙ ЗАВТРАК						
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	100				
ОБЕД						
52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ ЯСЛИ	45	0,59	0,04	3,35	16,13
139	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ ЯСЛИ	150\5	4,46	1,50	10,28	72,82
243	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 100 Г	100	3,26	4,42	26,32	158,09
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ 60/30	60/30	16,08	9,03	1,72	154,26
531	КОМПЮТ ИЗ ИЗЮМА ЯСЛИ	150	0,35	0,08	18,68	76,79
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	2,35	0,35	24,90	112,15
ПОЛДНИК						
	ПЕЧЕНЬЕ ЯСЛИ	20	0,04	0,04	0,90	4,12
535	РЯЖЕНКА ПОРЦ. ЯСЛИ	180	5,22	6,30	7,20	106,38
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 ЯСЛИ	150	0,01	0,01	8,46	33,97
Итого по меню:			74,38	68,00	229,41	1827,95

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 30.04.2021 года

ДЕТСКИЙ САД №71 (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
139	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200\5	200\5	6,06	2,69	13,85	104,35
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
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						
	ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	30	0,60	0,60	13,50	61,80
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
516	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 180 ГР	180	0,02	0,02	10,72	43,10
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72
Итого по меню:			84,57	77,83	264,34	2097,76

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

Калькулятор

/ Бушуева Д.А. /