

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

# МЕНЮ

5 июля 2024 г.

## Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                      | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                | 150    | 5,2               | 6,9        | 21,5             | 169                                                | 0,6                   |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр )                                                                                                                       | 30/5/4 | 3                 | 7,4        | 14,7             | 137                                                | 0                     |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                              | 180    | 2,9               | 2,3        | 9,5              | 71                                                 | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 369    | 11,1              | 16,6       | 45,7             | 377                                                | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                               | 182    | 0,7               | 0,7        | 17,3             | 83                                                 | 7,3                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 182    | 0,7               | 0,7        | 17,3             | 83                                                 | 7,3                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 50                  | САЛАТ "СВЕКОЛКА".<br>(свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                               | 40     | 0,6               | 2,7        | 4,5              | 44                                                 | 1,3                   |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>(куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности) | 145    | 5,3               | 7,6        | 15,5             | 157                                                | 3,9                   |
| 2008                          | 133                 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)                                                                                                        | 150    | 8,1               | 10,1       | 18,7             | 199                                                | 9,6                   |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                         | 180    |                   |            | 7,8              | 31                                                 | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                       | 43     | 2,8               | 0,4        | 18,1             | 87                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 558    | 16,8              | 20,8       | 64,6             | 518                                                | 14,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                      | 199    | 5,6               | 4,9        | 9,3              | 104                                                | 1                     |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                                                                           | 20     | 0,6               | 0,7        | 15,5             | 71                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 219    | 6,2               | 5,6        | 24,8             | 175                                                | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 249                 | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ.<br>(рыба минтай , мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)                                                                                   | 115    | 17,7              | 6,5        | 4,5              | 147                                                | 0,4                   |
| 2008                          | 115                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                                      | 180    | 0,1               |            | 8                | 32                                                 | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШЕГО СОРТА<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                 | 28     | 2                 | 0,2        | 13,7             | 64                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         | 323    | 19,8              | 6,7        | 26,2             | 243                                                | 0,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |        | 54,6              | 50,4       | 178,6            | 1396                                               | 24,6                  |

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"  
Есякова Н.П./



# МЕНЮ

5 июля 2024 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                     | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тичес-<br>кая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША "МАННАЯ" НА МОЛОКЕ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                               | 180    | 6,3               | 8,2        | 25,7             | 202                                                | 0,8                   |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр )                                                                                                                      | 40/6/6 | 4,2               | 8,7        | 19,4             | 174                                                | 0                     |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                             | 200    | 3,3               | 2,6        | 11,1             | 82                                                 | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 432    | 13,8              | 19,5       | 56,2             | 458                                                | 1,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                        | 129    | 0,6               | 0,1        | 12,6             | 54                                                 | 1                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 129    | 0,6               | 0,1        | 12,6             | 54                                                 | 1                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 50                  | САЛАТ "СВЕКОЛКА".<br>(свекла, виноград сушеный (изюм), масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                                               | 60     | 0,8               | 4,5        | 6,5              | 70                                                 | 1,9                   |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>(куры потрош. 1 категории, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, сметана 15% жирности) | 175    | 6,6               | 10         | 18,7             | 195                                                | 4,5                   |
| 2008                          | 133                 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная)                                                                                                       | 170    | 9,1               | 11,6       | 21,1             | 225                                                | 10,8                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                        | 200    |                   |            | 9                | 36                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                      | 53     | 3,5               | 0,5        | 22,5             | 108                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 658    | 20                | 26,6       | 77,8             | 634                                                | 17,2                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                     | 199    | 5,6               | 4,9        | 9,3              | 104                                                | 1                     |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                                                                          | 20     | 0,6               | 0,7        | 15,5             | 71                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 219    | 6,2               | 5,6        | 24,8             | 175                                                | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 249                 | РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ.<br>(рыба минтай , мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)                                                                                   | 130    | 19,2              | 7,8        | 4,6              | 165                                                | 0,4                   |
| 2008                          | 115                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                                     | 200    | 0,1               |            | 9,3              | 38                                                 | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШЕГО СОРТА<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                | 37     | 2,7               | 0,2        | 17,9             | 85                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        | 367    | 22                | 8          | 31,8             | 288                                                | 0,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |        | 62,6              | 59,8       | 203,2            | 1609                                               | 21                    |