

Утверждаю

Заведующая  
МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"  
Есякова Н.П./**МЕНЮ**  
7 октября 2024 г.  
Если 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 206                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр )                                                                                  | 190   | 6,4               | 6,4        | 30,7             | 207                                                | 0                     |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                    | 30/5  | 2,3               | 5          | 15,4             | 116                                                | 0                     |
| 2008                          | 115                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                     | 180   | 0,1               |            | 8,3              | 33                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 405   | 8,8               | 11,4       | 54,4             | 356                                                | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          |                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                              | 167   | 0,7               | 0,7        | 15,9             | 76                                                 | 6,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 167   | 0,7               | 0,7        | 15,9             | 76                                                 | 6,7                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ<br>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль)                                                                                                      | 45    | 0,6               | 3,3        | 5                | 53                                                 | 5                     |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУР<br>(картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории) | 180   | 3,8               | 3,4        | 14,2             | 102                                                | 3,1                   |
| 2008                          | 311                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)                              | 165   | 19,6              | 15         | 30,4             | 336                                                | 12,07                 |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                        | 180   |                   |            | 8,1              | 32                                                 | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                      | 38    | 2,5               | 0,3        | 16,2             | 78                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 608   | 26,5              | 22         | 73,9             | 601                                                | 20,17                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                     | 150   | 4,3               | 3,7        | 7                | 79                                                 | 0,8                   |
| 2008                          | 604                 | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                           | 12    | 0,9               | 1,1        | 8,4              | 47                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 162   | 5,2               | 4,8        | 15,4             | 126                                                | 0,8                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | 319                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сыр , масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт)                | 105   | 9,9               | 15,4       | 3                | 191                                                | 0,2                   |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                             | 180   | 2,2               | 1,7        | 12,3             | 74                                                 | 0,4                   |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                   | 30    | 2,2               | 0,2        | 14,6             | 69                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 315   | 14,3              | 17,3       | 29,9             | 334                                                | 0,6                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       | 55,5              | 56,2       | 189,5            | 1493                                               | 28,27                 |

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

**МЕНЮ**  
**7 октября 2024 г.**  
**Сад 12 часов**



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                     | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 206                 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сыр )                                                                                  | 210   | 6,9               | 6,7        | 34,2             | 225                                           | 0                     |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                    | 40/6  | 2,9               | 5,9        | 20,2             | 146                                           | 0                     |
| 2008                          | 115                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                     | 200   | 0,1               |            | 8,4              | 34                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 456   | 9,9               | 12,6       | 62,8             | 405                                           | 0                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                        | 135   | 0,7               | 0,1        | 13,2             | 56                                            | 1,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 135   | 0,7               | 0,1        | 13,2             | 56                                            | 1,1                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               |                     | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ<br>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль)                                                                                                      | 65    | 0,8               | 3,5        | 7,3              | 65                                            | 7,3                   |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ КУР<br>(картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, куры потрош. 1 категории) | 200   | 4,3               | 4          | 16,1             | 119                                           | 3,5                   |
| 2008                          | 311                 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ<br>(куры потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль йодированная)                              | 185   | 22,1              | 16,9       | 34,2             | 377                                           | 13,57                 |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                        | 200   |                   |            | 8,1              | 33                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                      | 49    | 3,2               | 0,4        | 20,7             | 100                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 699   | 30,4              | 24,8       | 86,4             | 694                                           | 24,37                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                     | 200   | 5,6               | 4,9        | 9,3              | 105                                           | 1                     |
| 2008                          | 604                 | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                           | 12    | 0,9               | 1,1        | 8,4              | 47                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 212   | 6,5               | 6          | 17,7             | 152                                           | 1                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | 319                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С СЫРОМ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сыр , масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт)                             | 140   | 13,1              | 18,5       | 4,1              | 237                                           | 0,2                   |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                             | 200   | 2,4               | 1,9        | 13,8             | 83                                            | 0,4                   |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                   | 40    | 3                 | 0,2        | 19,5             | 92                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        | 380   | 18,5              | 20,6       | 37,4             | 412                                           | 0,6                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                        |       | 66                | 64,1       | 217,5            | 1719                                          | 27,07                 |