

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

# МЕНЮ

12 июля 2024 г.  
Сад 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                          | 184                 | КАША "ЯЧНЕВАЯ"<br>(крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                               | 200    | 6,1               | 6,8        | 25,7             | 190                                                | 0,6                   |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр )                                                                                              | 40/6/6 | 4,2               | 7,6        | 19,2             | 162                                                | 0                     |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                   | 205    | 3,5               | 3          | 10,8             | 85                                                 | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 457    | 13,8              | 17,4       | 55,7             | 437                                                | 1,2                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                | 136    | 0,7               | 0,1        | 13,4             | 57                                                 | 1,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 136    | 0,7               | 0,1        | 13,4             | 57                                                 | 1,1                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| к/к                           | к/к                 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                            | 50     | 0,4               | 0,1        | 1,3              | 7                                                  | 5                     |
| 2008                          | 94                  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 180    | 2,4               | 3,6        | 8,9              | 77                                                 | 7,19                  |
| 2012                          | 50                  | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ.<br>(куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)                                                 | 70     | 12,6              | 15,7       | 4,6              | 209                                                | 0,8                   |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                               | 130    | 4,8               | 4          | 30,3             | 176                                                | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                | 200    |                   |            | 9,5              | 38                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                              | 46     | 3                 | 0,4        | 19,5             | 94                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 676    | 23,2              | 23,8       | 74,1             | 601                                                | 12,99                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                             | 209    | 5,9               | 5          | 9,7              | 109                                                | 1,1                   |
| 2008                          | 604                 | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                   | 17     | 1,3               | 1,6        | 12,4             | 69                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 226    | 7,2               | 6,6        | 22,1             | 178                                                | 1,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 137                 | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ.<br>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                               | 130    | 1,9               | 5,1        | 11,2             | 99                                                 | 5,2                   |
| 2008                          | 250                 | СУФЛЕ РЫБНОЕ..<br>(рыба минтай , молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))                                                 | 75     | 17,7              | 4,9        | 2,9              | 126                                                | 0,2                   |
| 2008                          | 115                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                             | 200    | 0,1               |            | 9,8              | 40                                                 | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                           | 24     | 1,7               | 0,2        | 11,8             | 56                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 429    | 21,4              | 10,2       | 35,7             | 321                                                | 5,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        | 66,3              | 58,1       | 201              | 1594                                               | 21,79                 |

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

/Есякова Н.П./

## МЕНЮ

12 июля 2024 г.

Ясли 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША "ЯЧНЕВАЯ"<br>(крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                               | 150    | 4,5               | 5          | 19,5             | 142                                           | 0,4                   |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр )                                                                                              | 30/5/4 | 3,1               | 6,2        | 14,5             | 127                                           | 0                     |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                   | 185    | 3,1               | 2,6        | 9,2              | 73                                            | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 374    | 10,7              | 13,8       | 43,2             | 342                                           | 0,9                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                      | 138    | 0,6               | 0,6        | 13,2             | 63                                            | 5,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 138    | 0,6               | 0,6        | 13,2             | 63                                            | 5,5                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| к/к                           | к/к                 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                            | 30     | 0,2               |            | 0,8              | 4                                             | 3                     |
| 2008                          | 94                  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 150    | 2                 | 3          | 7,4              | 64                                            | 5,98                  |
| 2012                          | 50                  | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ.<br>(куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)                                                 | 50     | 9,1               | 11,4       | 3,4              | 153                                           | 0,6                   |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                               | 110    | 4                 | 3,5        | 25,7             | 151                                           | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                | 180    |                   |            | 8,7              | 35                                            | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                              | 37     | 2,4               | 0,3        | 15,5             | 75                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 557    | 17,7              | 18,2       | 61,5             | 482                                           | 9,58                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                             | 157    | 4,4               | 3,8        | 7,3              | 82                                            | 0,8                   |
| 2008                          | 604                 | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                   | 17     | 1,3               | 1,6        | 12,4             | 69                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 174    | 5,7               | 5,4        | 19,7             | 151                                           | 0,8                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 137                 | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ.<br>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                               | 110    | 1,6               | 4,7        | 9,4              | 86                                            | 4,4                   |
| 2008                          | 250                 | СУФЛЕ РЫБНОЕ..<br>(рыба минтай , молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))                                                 | 55     | 12,8              | 3,9        | 1,9              | 94                                            | 0,2                   |
| 2008                          | 115                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                             | 180    | 0,1               |            | 8,9              | 36                                            | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                           | 19     | 1,4               | 0,1        | 9                | 43                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 364    | 15,9              | 8,7        | 29,2             | 259                                           | 4,6                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        | 50,6              | 46,7       | 166,8            | 1297                                          | 21,38                 |



Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 июля 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША "ЯЧНЕВАЯ"<br>(крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                               | 200    | 6,1               | 6,8        | 25,7             | 190                                           | 0,6                   |
|                               |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр )                                                                                              | 40/6/6 | 4,2               | 7,6        | 19,2             | 162                                           | 0                     |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                   | 205    | 3,5               | 3          | 10,8             | 85                                            | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 457    | 13,8              | 17,4       | 55,7             | 437                                           | 1,2                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                | 136    | 0,7               | 0,1        | 13,4             | 57                                            | 1,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 136    | 0,7               | 0,1        | 13,4             | 57                                            | 1,1                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| к/к                           | к/к                 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                            | 50     | 0,4               | 0,1        | 1,3              | 7                                             | 5                     |
| 2008                          | 94                  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(куры потрош. 1 категории, капуста белокочанная, картофель, пшено, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная) | 180    | 2,4               | 3,6        | 8,9              | 77                                            | 7,19                  |
| 2012                          | 50                  | КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ.<br>(куры потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, соль йодированная)                                                 | 70     | 12,6              | 15,7       | 4,6              | 209                                           | 0,8                   |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ.<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                               | 130    | 4,8               | 4          | 30,3             | 176                                           | 0                     |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                | 200    |                   |            | 9,5              | 38                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                              | 46     | 3                 | 0,4        | 19,5             | 94                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 676    | 23,2              | 23,8       | 74,1             | 601                                           | 12,99                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                             | 209    | 5,9               | 5          | 9,7              | 109                                           | 1,1                   |
| 2008                          | 604                 | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                   | 17     | 1,3               | 1,6        | 12,4             | 69                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 226    | 7,2               | 6,6        | 22,1             | 178                                           | 1,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 137                 | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ.<br>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                               | 130    | 1,9               | 5,1        | 11,2             | 99                                            | 5,2                   |
| 2008                          | 250                 | СУФЛЕ РЫБНОЕ..<br>(рыба минтай , молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.))                                                 | 75     | 17,7              | 4,9        | 2,9              | 126                                           | 0,2                   |
| 2008                          | 115                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                             | 200    | 0,1               |            | 9,8              | 40                                            | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШЕГО СОРТА<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                           | 24     | 1,7               | 0,2        | 11,8             | 56                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 429    | 21,4              | 10,2       | 35,7             | 321                                           | 5,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                |        | 66,3              | 58,1       | 201              | 1594                                          | 21,79                 |