

Утверждаю



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

# МЕНЮ

14 июня 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 "РИСОВАЯ"<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                    | 280   | 8,5               | 8,7        | 27,9             | 226                                                | 1,3                   |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                 | 30/5  | 2,4               | 5,3        | 16,6             | 125                                                | 0                     |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                      | 180   |                   |            | 13,7             | 55                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 495   | 10,9              | 14         | 58,2             | 406                                                | 1,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                     | 107   | 0,5               | 0,1        | 10,8             | 46                                                 | 2,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 107   | 0,5               | 0,1        | 10,8             | 46                                                 | 2,1                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
|                               | 142                 | БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель) | 180   | 4                 | 5,1        | 7,4              | 96                                                 | 5,7                   |
| 2008                          | 299                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)                                       | 115   | 7,7               | 13,1       | 11,6             | 195                                                | 5,9                   |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                     | 180   |                   |            | 7,5              | 30                                                 | 0                     |
| 2008                          | К/К                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                   | 44    | 2,9               | 0,4        | 18,6             | 89                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 519   | 14,6              | 18,6       | 45,1             | 410                                                | 11,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                     | 161   | 4,7               | 4          | 6,4              | 85                                                 | 1,1                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                        | 17    | 1,3               | 1,7        | 12,6             | 71                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 178   | 6                 | 5,7        | 19               | 156                                                | 1,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 137                 | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ.<br>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                    | 110   | 1,6               | 4,4        | 9,4              | 84                                                 | 4,4                   |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>(рыба минтай, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)                                                                                         | 60    | 8,1               | 4,9        | 4,1              | 93                                                 | 0,1                   |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШЕГО СОРТА<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                             | 25    | 1,8               | 0,2        | 12,3             | 58                                                 | 0                     |
| 2008                          | 115                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                  | 180   | 0,1               |            | 7,7              | 31                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 375   | 11,6              | 9,5        | 33,5             | 266                                                | 4,5                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       | 43,6              | 47,9       | 166,6            | 1284                                               | 20,6                  |

Утверждаю

Заведующая

МДОУ "ДЕТСКИЙ САД №29"

Есякова Н.П./

# МЕНЮ

14 июня 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                          | 189                 | КАША "РИСОВАЯ"<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                    | 370   | 11,1              | 11,5       | 37,4             | 302                                           | 1,8                   |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                 | 45/6  | 3,3               | 6,1        | 22,3             | 157                                           | 0                     |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ<br>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                      | 200   |                   |            | 14,8             | 59                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 621   | 14,4              | 17,6       | 74,5             | 518                                           | 1,8                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                     | 134   | 0,7               | 0,1        | 13,6             | 58                                            | 2,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 134   | 0,7               | 0,1        | 13,6             | 58                                            | 2,7                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                               |                       |
|                               | 142                 | БОРЩ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ<br>(свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, соль йодированная, картофель) | 200   | 4,4               | 5,8        | 7,9              | 107                                           | 6,1                   |
| 2008                          | 299                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ<br>(говядина 1 категории, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)                                       | 130   | 8,6               | 14,2       | 12,9             | 214                                           | 6,5                   |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                     | 200   |                   |            | 8,3              | 33                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                   | 55    | 3,6               | 0,5        | 23,2             | 112                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 585   | 16,6              | 20,5       | 52,3             | 466                                           | 12,6                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                     | 214   | 6,2               | 5,4        | 8,6              | 113                                           | 1,5                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ<br>(печенье сахарное мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                        | 17    | 1,3               | 1,7        | 12,6             | 71                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 231   | 7,5               | 7,1        | 21,2             | 184                                           | 1,5                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 137                 | СВЕКЛА ТУШЕНАЯ.<br>(свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                    | 130   | 1,8               | 5          | 11,1             | 97                                            | 5,2                   |
| 2008                          | 239                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>(рыба минтай , хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                        | 80    | 10,9              | 6          | 5,5              | 119                                           | 0,1                   |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ МУКА<br>ВЫСШЕГО СОРТА<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                             | 34    | 2,5               | 0,2        | 16,4             | 77                                            | 0                     |
| 2008                          | 115                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                  | 200   | 0,1               |            | 8,6              | 35                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     | 444   | 15,3              | 11,2       | 41,6             | 328                                           | 5,3                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                     |       | 54,5              | 56,5       | 203,2            | 1554                                          | 23,9                  |