

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



# МЕНЮ

4 сентября 2024 г.

## Сад 12

| 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                       |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 35                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль ,<br>*масло сливочное 72,5%)                          | 180/3 | 4,48              | 5,34       | 18,71            | 141,44                                        | 0,45                  |
| 2010                          | 100                 | *КАКАО С МОЛОКОМ<br>(*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар )                                                                                | 180   | 4,67              | 4,87       | 18,53            | 138,02                                        | 0,76                  |
| 2012                          |                     | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сливочное 72,5%)                                                                                                                 | 7     | 0,03              | 5,77       | 0,06             | 52,28                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон )                                                                                                                             | 30    | 2,40              | 0,30       | 14,73            | 71,40                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 400   | 11,58             | 16,28      | 52,03            | 403,14                                        | 1,21                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 401                 | * МИЛКИ ДРИМС<br>(*милки дримс)                                                                                                                               | 180   | 4,89              | 4,37       | 7,88             | 98,67                                         | 0,50                  |
|                               | ТК№0<br>18          | *ПЕЧЕНЬЕ<br>(* печенье )                                                                                                                                      | 40    | 3,03              | 3,99       | 34,58            | 147,63                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 220   | 7,92              | 8,36       | 42,46            | 246,30                                        | 0,50                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 56                  | * СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО<br>СМЕТАНОЙ<br>(*картофель, *свекла, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , *сахар ,<br>вода питьевая, *соль , *сметана 15% )    | 180   | 2,02              | 4,84       | 13,39            | 105,55                                        | 5,75                  |
| 2010                          | 71                  | *КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон , вода<br>питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное ) | 70    | 15,10             | 17,57      | 12,53            | 268,51                                        | 0,52                  |
| 2010                          | 75                  | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное<br>72,5%)                                                      | 150   | 6,19              | 4,96       | 39,52            | 227,58                                        | 0,00                  |
|                               | ТК№0<br>14          | * ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(*томаты грунтовые)                                                                                                                       | 40    | 0,40              | 0,10       | 1,52             | 9,60                                          | 4,00                  |
| 2010                          | 91                  | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)                                                                                        | 180   | 0,00              | 0,00       | 11,66            | 46,62                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб черный)                                                                                                                               | 40    | 2,65              | 0,35       | 16,96            | 81,58                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 660   | 26,36             | 27,82      | 95,58            | 739,44                                        | 10,27                 |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 51                  | * КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>(*филе минтая, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль ,<br>*масло подсолнечное )                                            | 70    | 11,34             | 5,17       | 10,20            | 132,96                                        | 0,12                  |
| 2010                          | 73                  | *РИС ОТВАРНОЙ<br>(*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 72,5%)                                                                                        | 130   | 3,72              | 4,16       | 39,12            | 208,86                                        | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | * КУКУРУЗА КОНС.<br>(*кукуруза консервы)                                                                                                                      | 30    | 1,06              | 0,07       | 2,21             | 13,58                                         | 1,40                  |
| 2010                          | 96                  | *ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)                                                                                                     | 180   | 0,15              | 0,00       | 9,02             | 36,86                                         | 0,23                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон )                                                                                                                             | 30    | 2,40              | 0,30       | 14,73            | 71,40                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 440   | 18,67             | 9,70       | 75,28            | 463,66                                        | 1,75                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                               |       | 64,53             | 62,16      | 265,35           | 1 852,54                                      | 13,73                 |

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад № 29"

/Молчанова Ю.А./



# МЕНЮ

4 сентября 2024 г.

## Ясли 12

| 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                       |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 35                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ<br>(*пшеничная, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар , *соль ,<br>*масло сливочное 72,5%)                          | 150/2 | 3,78              | 4,11       | 16,16            | 117,32                                        | 0,39                  |
| 2010                          | 100                 | *КАКАО С МОЛОКОМ<br>(*какао, *молоко паст. 3,2% жирн., вода питьевая, *сахар )                                                                                | 150   | 3,65              | 3,80       | 15,02            | 110,08                                        | 0,59                  |
| 2012                          |                     | *МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сливочное 72,5%)                                                                                                                 | 6     | 0,03              | 4,95       | 0,05             | 44,88                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон )                                                                                                                             | 25    | 2,00              | 0,25       | 12,28            | 59,50                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 333   | 9,46              | 13,11      | 43,51            | 331,78                                        | 0,98                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 401                 | * МИЛКИ ДРИМС<br>(*милки дримс)                                                                                                                               | 150   | 4,07              | 3,64       | 6,57             | 82,23                                         | 0,42                  |
|                               | ТК№0<br>18          | *ПЕЧЕНЬЕ<br>(* печенье )                                                                                                                                      | 40    | 3,03              | 3,99       | 34,58            | 147,63                                        | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 190   | 7,10              | 7,63       | 41,15            | 229,86                                        | 0,42                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 56                  | * СВЕКОЛЬНИК ПО-ДОМАШНЕМУ СО<br>СМЕТАНОЙ<br>(*картофель, *свекла, *морковь, *лук , *масло подсолнечное , *сахар ,<br>вода питьевая, *соль , *сметана 15% )    | 150   | 1,69              | 3,75       | 11,28            | 85,68                                         | 4,82                  |
| 2010                          | 71                  | *КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(* филе грудки куриной, ** филе бедра куриной, * батон , вода<br>питьевая, *сухари панировочные, *соль , *масло подсолнечное ) | 60    | 12,85             | 15,07      | 10,73            | 229,70                                        | 0,44                  |
| 2010                          | 75                  | *МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(*макаронные изделия , вода питьевая, *соль , *масло сливочное<br>72,5%)                                                      | 120   | 4,93              | 4,18       | 31,50            | 183,47                                        | 0,00                  |
|                               | ТК№0<br>14          | * ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(*томаты грунтовые)                                                                                                                       | 30    | 0,30              | 0,08       | 1,14             | 7,20                                          | 3,00                  |
| 2010                          | 91                  | *КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(*сухофрукты , *сахар , вода питьевая)                                                                                        | 150   | 0,00              | 0,00       | 8,71             | 34,83                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(* хлеб черный)                                                                                                                               | 30    | 1,99              | 0,26       | 12,72            | 61,19                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 540   | 21,76             | 23,34      | 76,08            | 602,07                                        | 8,26                  |
| Уплотненный полдник           |                     |                                                                                                                                                               |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 51                  | * КОТЛЕТА РЫБНАЯ<br>(*Филе минтая, * батон , вода питьевая, *сухари панировочные, *соль ,<br>*масло подсолнечное )                                            | 60    | 9,67              | 4,45       | 8,82             | 114,13                                        | 0,10                  |
| 2010                          | 73                  | *РИС ОТВАРНОЙ<br>(*рис, вода питьевая, *соль , *масло сливочное 72,5%)                                                                                        | 110   | 3,18              | 3,66       | 33,48            | 179,54                                        | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | * КУКУРУЗА КОНС.<br>(*кукуруза консервы)                                                                                                                      | 20    | 0,70              | 0,05       | 1,46             | 8,96                                          | 0,92                  |
| 2010                          | 96                  | *ЧАЙ С САХАРОМ<br>(*чай , вода питьевая, *сахар , *лимон)                                                                                                     | 150   | 0,09              | 0,00       | 7,92             | 32,11                                         | 0,12                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ<br>(* батон )                                                                                                                             | 20    | 1,60              | 0,20       | 9,82             | 47,60                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                               | 360   | 15,24             | 8,36       | 61,50            | 382,34                                        | 1,14                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                               |       | 53,56             | 52,44      | 222,24           | 1 546,05                                      | 10,80                 |

Старшая медсестра

Рогова З.Н.

Шеф-повар

Стояновская И.В.