

06-01

Управление образования администрации города Хабаровска  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное  
учреждение города Хабаровска «Детский сад № 29»  
(МАДОУ № 29)

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ № 29  
Дедуль Н.В.  
Приказ № 5 от 01.02.2021



# Меню

## приготавливаемых блюд

**Я С Л И**

День :  Неделя :  Сезон :

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ											
№ технологической карты	Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет										
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe

**Завтрак**

№ 185	Каша рисовая молочная жидкая	150								
№397	Какао с молоком	180								
№1	Бутерброд с маслом	30/6								
<b>ИТОГО:</b>		330								

В 10 ч.	Напиток сокодержажий	100								
---------	----------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

**Обед**

№22	Салат из картофеля с солеными огурцами	40								
№ 36 № 28	Суп картофельный с бобов	180								
№ 150	Голубцы ленивые	120								
№ 378	Кисель из плодов или ягод свежих	180								
	Хлеб ржаной	40								
<b>ИТОГО:</b>		560								

**Полдник**

№ 401	Кефир ,варенец	150								
№454,№503	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с печ.)	60								
<b>ИТОГО:</b>		210								

**Ужин**

№354	Соус сметанный	20								
№238	Запеканка из творога	100								
№ 394	Чай с молоком или сливками	180								
	Хлеб пшеничный	40								
<b>ИТОГО:</b>		340								

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**

Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.4.1.2660-10	36-42	40-47	174-203	1200-1400						
---	-------	-------	---------	-----------	--	--	--	--	--	--

День :  Неделя :  Сезон :

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ технологической карты	Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет										
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe

### Завтрак

№ 93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150									
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180									
№3	Бутерброды с сыром	30/6/9									
<b>ИТОГО:</b>		330									

В 10 ч	Напиток сокодержажий	100									
--------	----------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Обед

№1	Венегрет овощной	40									
№67 №28	Щи из свежей капусты с картоф.	180									
№321	Пюре картофельное	110									
№ 161	Котлеты , биточки шницели рубленые	40									
№ 242	Компот из яблос с лимоном	180									
	Хлеб ржаной	40									
<b>ИТОГО:</b>											

### Полдник

№ 401	Кефир,варенец	150									
	Вафли	20									
№385	Яблоки печёные	95									
<b>ИТОГО:</b>											

### Ужин

№19	Салат из соленых огурцов с луком	40									
№294	Запеканка из печени с рисом	60									
№ 137	Чай сладкий с лимоном	180									
	Хлеб пшеничный	40									
<b>ИТОГО:</b>											

### ИТОГО ЗА ДЕНЬ:

Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.4.1.2660-10	36-42	40-47	174-203	1200-1400							
---	-------	-------	---------	-----------	--	--	--	--	--	--	--

День :  Неделя :  Сезон :

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

№ технологической карты	Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет										
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe

***Завтрак***

№93	Суп молочный с макаронными изделиями	150									
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180									
№1	Бутерброд с маслом	30/6									
<b>ИТОГО:</b>											

В 10 ч.	Напиток сокодержавщий	100									
---------	-----------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

***Обед***

№7	Салат из квашеной капусты с луком	40									
№ 34 №28	Свекольник	180									
№ 108	Пюре из гороха с маслом.	110									
№ 170	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	40									
№ 376	Компот из сушеных фруктов	180									
	Хлеб ржаной	40									
<b>ИТОГО:</b>											

***Полдник***

№ 401	Кефир, варенец	150									
№ 385	Яблоки печёные	95									
	Печенье	20									
<b>ИТОГО:</b>		265									

***Ужин***

№362	Соус яблочный	40									
№ 237	Запеканка из творога	100									
№136	Чай с сахаром	180									
	Хлеб пшеничный	40									
<b>ИТОГО:</b>		360									

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**

Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин	36-42	40-47	174-202	1200-1400							
---	-------	-------	---------	-----------	--	--	--	--	--	--	--

День:

Неделя:

Сезон:

**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

№ технологической карты	Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет										
	Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
Б				Ж	У	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe

**Завтрак**

№ 88	Каша манная молочная вязкая	150											
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180											
№1	Бутерброд с маслом	30/6											
	Яйцо отварное	1шт											
<b>ИТОГО:</b>		330											

В 10 ч.

Напиток сокодержащий

100

**Обед**

№ 11	Салат из моркови с зелёным горошком	40											
№118 №82 № 28	Суп картофельный с домашней лапшой	180											
№ 257	Котлеты рыбные паровые	120											
№125	Картофель отварной	110											
№378	Кисель из плодов или ягод свежих	150											
	Хлеб ржаной	40											
<b>ИТОГО:</b>		640											

**Полдник**

№ 401	Кефир, варенец	150											
№274, №453	Булочка домашняя	60											
<b>ИТОГО:</b>		210											

**Ужин**

№344	Рагу овощное( 3-й вариант)	110											
№ 137	Чай сладкий с лимоном	180											
	Хлеб пшеничный	40											
<b>ИТОГО:</b>		330											
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>													
Норма физических потребностей в энергии и						174		1200					

пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.4.1.2660-10	36-42	40-47	174- 203	1200- 1400
--	-------	-------	-------------	---------------

День :  Неделя :  Сезон :

### П Я Т Ы Й   Д Е Н Ь

№ техноло- гической карты	Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет										
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергити- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe

#### З а в т р а к

№ 91	Каша молочная пшенич- ная жидкая	150									
№ 395	Кофейный напиток с молоком	180									
№3	Бутерброды с сыром	30/6/9									
<b>ИТОГО:</b>		330									

В 10 ч.	Напиток сокодержащий	100									
---------	----------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### О б е д

№ 22	Салат из свеклы с чесноком	40									
№ 27 № 28	Борщ с капустой и картофе	180									
№163	Плов из отварной говядины	120									
№376	Компот из сухеных фруктов	180									
	Хлеб ржаной	40									
<b>ИТОГО:</b>		560									

#### П о л д н и к

№255	молоко кипяченое	150									
№ 385	Яблоки печёные	95									
	Печенье	20									
<b>ИТОГО:</b>		265									

#### У ж и н

	Икра кабачковая	40									
№ 260 №350	Тефтели рыбные паровые Соус молочный	40/20									
№ 194	Макаронные изделия отварные	100									
№ 136	Чай с сахаром	150									
	Хлеб пшеничный	40									
<b>ИТОГО:</b>		330									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>											
Норма физических потребностей в энергии и					174	1200					











<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.4.1.2660-10	36-42	40-47	174-203	1200-1400						

День :  Неделя :  Сезон :

<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>											
№ технологической карты	Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет										
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe

***Завтрак***

№ 84	Каша "Дружба"	150									
№395	Кофейный напиток с	180									
№1	Бутерброд с маслом	30/6									
	Яйцо отварное	1 шт.									
<b>ИТОГО:</b>		330									

В 10ч.	Напиток сокоосодержащий	100									
--------	-------------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

***Обед***

№ 1	Винегрет овощной	40									
№76 № 28	Расольник ленинградский	180									
№161	Котлета ,биточки, шницели рубленные	40									
№398	Напиток из плодов шиповника	180									
№321	Пюре картофельное	110									
	Хлеб ржаной	40									
<b>ИТОГО:</b>		590									

№ 255	Молоко кипячёное	150									
№385	Яблоки печёные	95									
	Вафли	20									
<b>ИТОГО:</b>		265									

***Ужин***

№344	Рагу овощное (з-и вариант)	150									
№136	Чай с сахаром	150									
	Хлеб пшеничный	40									
<b>ИТОГО:</b>		340									

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
Норма физических потребностей в энергии и			174	1200						

пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.4.1.2660-10	36-42	40-47	174- 203	1200- 1400
--	-------	-------	-------------	---------------

**с а д**

День :  Неделя :  Сезон :

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ											
№ технологической карты	Возрастная категория: от 3 до 7 лет										
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Fe

*Завтрак*

№ 185	Каша рисовая молочная жидкая	200								
№ 397	Какао с молоком	200								
№1	Бутерброд с маслом	30/8								
<b>ИТОГО:</b>		400								

В 10 ч.	Напиток сокодержавящий	100								
---------	------------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

*Обед*

№22	Салат из картофеля с солеными огурцами	60								
№36 № 28	Суп картофельный с бобовыми	200								
№ 150	Голубцы ленивые	150								
№ 378	Кисель из плодов или ягод свежих	200								
	Хлеб ржаной	50								
<b>ИТОГО:</b>		660								

*Полдник*

№ 401	Кефир ,варенец	180								
№454,№503	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с печ.)	80								
<b>ИТОГО:</b>		260								

*Ужин*

№354	Соус сметанный	20								
№238	Запеканка из творога	150								
№ 394	Чай с молоком или сливками	200								
	Хлеб пшеничный	50								
<b>ИТОГО:</b>		420								

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**

Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.4.1.2660-10			54	60	261	1800				
---	--	--	----	----	-----	------	--	--	--	--

День :  Неделя :  Сезон :

ВТОРОЙ ДЕНЬ											
№ техноло- гической карты	Возрастная категория: от 3 до 7 лет										
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe

*Завтрак*

№ 93	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200								
№ 395	Кофейный напиток с молоком	200								
№3	Бутерброды с сыром	30/8/13								
<b>ИТОГО:</b>		400								

В 10 ч	Напиток сокодержающий	100								
--------	-----------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

*Обед*

№1	Венегрет овощной	60								
№67 №28	Щи из свежей капусты с картоф.	200								
№321	Пюре картофельное	130								
№ 161	Котлеты , биточки шницели рубленые	60								
№ 242	Компот из яблок с лимоном	200								
	Хлеб ржаной	50								
<b>ИТОГО:</b>		700								

*Полдник*

№ 401	Кефир,варенец	180								
	Вафли	33								
№385	Яблоки печёные	100								
<b>ИТОГО:</b>		313								

*Ужин*

№19	Салат из соленых огурцов с луком	60								
№294	Запеканка из печени с рисом	80								
№ 137	Чай сладкий с лимоном	200								
	Хлеб пшеничный	50								
<b>ИТОГО:</b>		390								

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**

Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.4.1.2660-10			54	60	261	1800				
---	--	--	----	----	-----	------	--	--	--	--



День :  Неделя :  Сезон :

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**

№ технологической карты	Возрастная категория: от 3 до 7 лет										
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe

***Завтрак***

№ 93	Суп молочный с макаронными изделиями	200									
№ 395	Кофейный напиток с молоком	200									
№1	Бутерброд с маслом	30/8									
		400									
<b>ИТОГО:</b>											

В 10 ч	Напиток сокодержавший	100									
--------	-----------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

***Обед***

№7	Салат из квашеной капусты с луком	60									
№ 34 № 28	Свекольник	200									
№ 108	Пюре из гороха с маслом	130									
№ 170	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	60									
№ 376	Компот из сушеных фруктов	200									
	Хлеб ржаной	50									
<b>ИТОГО:</b>		700									

***Полдник***

№ 401	Кефир, варенец	180									
№385	Яблоки печёные	100									
	Печенье	33									
<b>ИТОГО:</b>		313									

***Ужин***

№362	Соус яблочный	60									
№ 237	Запеканка из творога	150									
№ 136	Чай с сахаром	200									
	Хлеб пшеничный	50									
<b>ИТОГО:</b>		460									

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**

Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин	54	60	261	1800							
---	----	----	-----	------	--	--	--	--	--	--	--

День :

Неделя :

Сезон :

**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ**

№ технологической карты	Возрастная категория: от 3 до 7 лет										
	Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
Б				Ж	У	В <sub>1</sub>		В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe

**Завтрак**

№ 88	Каша манная молочная вязкая	200									
№ 395	Кофейный напиток с молоком	200									
№1	Бутерброд с маслом	30/8									
	Яйцо отварное	1шт									
<b>ИТОГО:</b>		400									

В 10 ч.

Напиток сокодержащий

100

**Обед**

№ 11	Салат из моркови с зелёным горошком	60									
№118 №82 № 28	Суп картофельный с домашней лапшой	200									
№ 141	Котлеты рыбные паровые	150									
№125	Картофель отварной	130									
№378	Кисель из плодов или ягод свежих	200									
	Хлеб ржаной	50									
<b>ИТОГО:</b>		790									

**Полдник**

№ 401	Кефир, варенец	180									
№274, №453	Булочка домашняя	80									
<b>ИТОГО:</b>		260									

**Ужин**

№344	Рагу овощное( 3-й вариант)	130									
№ 137	Чай сладкий с лимоном	200									
	Хлеб пшеничный	50									
<b>ИТОГО:</b>		380									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>											
Норма физических потребностей в энергии и											



пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.4.1.2660-10	54	60	261	1800	
--	----	----	-----	------	--

День :  Неделя :  Сезон :

ШЕСТОЙ ДЕНЬ											
Возрастная категория: от 3 до 7 лет											
№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe

**Завтрак**

№ 96	Каша пшённая молчная жидкая	200									
№397	Какао с молоком	200									
№3	Бутерброды с сыром	30/8/12									
		400									
<b>ИТОГО:</b>											

В 10 ч.	Напиток сокодержащий	100									
---------	----------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Обед**

№7	Салат из квашеной капусты	60									
№ 87	Суп с рыбными консервами	200									
№276	Жаркое по- домашнему	60									
№398	Напиток из шиповника шиповника	200									
	Хлеб ржаной	50									
<b>ИТОГО:</b>		570									

**Полдник**

№401	Кефир ,варенец	180									
№454,№299	Пирожки печеные из дро жевого теста (с капустой)	80									
<b>ИТОГО:</b>		260									

**Ужин**

№354	Соус сметанный	20									
№237	Запеканка из творога	150									
№394	Чай с молоком или сливками	200									
	Хлеб пшеничный	50									
<b>ИТОГО:</b>		420									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>											







<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
Норма физических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.4.1.2660-10	54	60	261	1800					

День :  Неделя :  Сезон :

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ											
№ технологической карты	Возрастная категория: от 3 до 7 лет										
Сборник ТК г. Пермь, 2001 г.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Fe
№ 84	Каша "Дружба"	200									
№395	Кофейный напиток с	200									
№1	Бутерброд с маслом	30/8									
	Яйцо отварное	1 шт.									
<b>ИТОГО:</b>		400									

В 10 ч.	Напиток сокоосодержащий	100								
---------	-------------------------	-----	--	--	--	--	--	--	--	--

*Обед*

№ 1	Винегрет овощной	60								
№76 № 28	Расольник ленинградский	200								
№161	Котлета ,биточки, шницели рубленные	60								
№398	Напиток из плодов шиповника	200								
№321	Пюре картофельное	130								
	Хлеб ржаной	50								
<b>ИТОГО:</b>		700								

№ 255	Молоко кипячёное	180								
№385	Ядлоки печёные	100								
	Вафли	33								
<b>ИТОГО:</b>										

*Ужин*

№344	Рагу овощное (з-и вариант)	180								
	Чай с сахаром	200								
	Хлеб пшеничный	50								
<b>ИТОГО:</b>		430								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>										
Норма физических потребностей в энергии и										



пищевых веществах для детей согласно СанПин 2.4.1.2660-10	54	60	261	1800	
--	----	----	-----	------	--