

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 29  
г. Екатеринбург, ул. Чкалова, 119а, тел. (343)240-48-13  
[mdou29@eduekb.ru](mailto:mdou29@eduekb.ru)

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ – детский сад № 29

Давыдова Л.В.

Приказ № 60/2-ОД от 01.09.2022

**Основное (организованное) меню МБДОУ – детский сад № 29,  
включающее горячее питание  
(для детей дошкольного возраста 3 – 7 лет)**

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	Вит.С мг.
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.186	Каша из пшена и риса	200	4	4	24	167	0,2
7.035	Батон с маслом	45	3	5	21	119	0
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	104	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	<b>76</b>	<b>661</b>	<b>0,8</b>
7.031/1	Сок	100	1	0	10	42	2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	0,5	2	2	29	0
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	2	3	15	94	5
7.152	Азу	230	17	16	23	297	10
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	12	42	0
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0	0	17	67	50,2
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	20	89	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Витамин С III блюдо	0,05	0	0	0	0	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>94</b>	<b>632</b>	<b>67,85</b>
<b>Полдник</b>							
7.023-1	Йогурт питьевой	170	0	0	12	45	0
7.150/1	Ватрушка с повидлом	80	1	1	16	63	0
7.050	Хлеб пшеничный	30	2	0	12	42	0
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>71</b>	<b>427</b>	<b>0,7</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1685</b>	<b>62</b>	<b>68</b>	<b>251</b>	<b>1762</b>	<b>71,35</b>

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	Вит. С, мг.
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.186	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5	7	21	158	0,4
7.175/1	Батон с маслом с сыром	45	3	5	22	121	0
7.285	Какао с молоком	200	3	3	16	99	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>41</b>	<b>445</b>	<b>0,7</b>
7.031/1	Сок	100	0	0	10	36	10
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
08.05.2001	Салат из капусты и моркови с раст маслом	60	1	8	7	101	2,5
7.258	Свекольник со сметаной	200	12	5	1	96	10,8
7.36/8	Запеканка картофельная , фаршированная отварным	80	21	27	4	348	7,3
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	12	42	0
7.063	Напиток из шиповника	200	0	0	19	70	50,1
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	20	89	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Витамин С III блюдо	0,05	0	0	0	0	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>35</b>	<b>24</b>	<b>93</b>	<b>664</b>	<b>70,75</b>
<b>Полдник</b>							
2.082-2	Снежок	180	7	5	13	115	0,7
7.18/3	Рагу из овощей	150	23	10	38	362	1,7
2021/015	Вафли	20	3	2	10	42	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	12	42	0
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>33</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>614</b>	<b>2,4</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1705</b>	<b>88</b>	<b>66</b>	<b>230</b>	<b>1759</b>	<b>83,85</b>

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	Вит. С, мг.
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
07.11.2004	Каша пшенная со слив маслом	150	19	26	14	376	0,3
7.035	Батон с маслом	50	5	8	21	147	0,5
7.285	Какао с молоком	200	3	3	16	99	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>28</b>	<b>35</b>	<b>61</b>	<b>640</b>	<b>0,8</b>
7.031/1	Сок	100	1	0	15	57	10
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
7.133	Салат из отварной свеклу с раст маслом	60	1	2	7	48	24,3
7.165-1/2	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2	4	12	87	6,4
7.35/8	Суфле из печени	80	12	12	6	182	0,1
7.021	Пюре картофельное	150	3	4	23	134	6
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	56	50
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	21	82	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	1	0	8	33	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Витамин С III блюдо	0,05	0	0	0	0	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>92</b>	<b>622</b>	<b>86,85</b>
<b>Полдник</b>							
7.363-1	Ряженка	170	5	5	7	82	1
4.2/12	Булочка творожная	60	6	9	31	227	0,4
7.050	Хлеб пшеничный	20	1	0	8	33	0
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>61</b>	<b>342</b>	<b>27,4</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1530</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	<b>229</b>	<b>1661</b>	<b>125,05</b>



№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции,	Белки , г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность,	Вит. С, мг.
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.н043	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5	6	29	191	0,3
7.175/1	Батон с маслом с сыром	51	5	8	21	147	0,5
7.118/1	Чай с молоком	200	3	3	14	87	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>64</b>	<b>425</b>	<b>1,1</b>
7.090-1	Апельсин	100	1	0	10	42	2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
7.27/1	Салат из картофеля, кукурузы и лука с раст масл	60	1	4	6	63	1,2
7.264	Суп крестьянский со сметаной	200	3	5	16	117	4,8
7.н350	Бигус с мясом куры	230	20	8	3	165	0,3
7.343/2	Кисель Валетек	200	2	0	17	67	50,2
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	11	50	0
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	20	89	0
	Витамин С III блюдо	0,05	0	0	0	0	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>760</b>	<b>34</b>	<b>23</b>	<b>87</b>	<b>646</b>	<b>88,65</b>
<b>Полдник</b>							
7.032	Чай с сахаром	150	5	5	8	89	1,1
7.004	Сгущенка	15	2	0	17	67	50,2
4.40/3	запеканка морковная с творогом	150	3	5	14	98	32
7.050	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	42	0
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>21</b>	<b>16</b>	<b>71</b>	<b>482</b>	<b>2,1</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1671</b>	<b>69</b>	<b>56</b>	<b>232</b>	<b>1595</b>	<b>93,85</b>

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углеводы г	Калорий- ность, ккал	Вит.С мг
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.17/5/1	Пудинг из творога	150	12	15	4	199	0
7.185	Повидло	20	0	0	13	46	0
7.035	Батон с маслом	45	3	5	21	119	0
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	104	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>59</b>	<b>381</b>	<b>0,5</b>
7.346	Яблоко	100	1	0	7	25	10
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
7.31/1	Салат из картофеля с лукои , соленым огурцом	60	0	0	1	7	3
7.056/2	Суп лапша домашняя с курой	200	4	3	16	102	0,5
7.10/7	Кнели рыбные	80	14	12	4	182	0,3
7.076-1	Каша гречнева я рассыпчатая	150	3	6	18	113	5,7
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0	0	18	68	50
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	42	0
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	21	81	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Витамин С III блюдо	0,05	0	0	0	0	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>88</b>	<b>595</b>	<b>59,55</b>
<b>Полдник</b>							
7.032	Чай с сахаром	200	5	5	8	89	1,1
7.18/3	Рагу овощное	150	2	4	14	134	0
7.277	Вафли	20	3	2	23	124	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	42	0
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>80</b>	<b>504</b>	<b>1,1</b>

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	ит. С, мг.
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.166	Суфле творожное	150	4	7	23	164	0,4
7.035	Батон с маслом	45	3	5	21	119	0
7.185	Повидло	20	1	1	9	44	0
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	17	104	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>415</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>70</b>	<b>431</b>	<b>0,5</b>
7.031/1	Сок	100	1	0	10	42	10
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
7.367-3	огурец консервированный	60	2	0	3	21	4
7.27/2	суп пюре из разных овощей	200	2	4	14	91	5,4
7.4/8/1	Плов из мяса говядины	200	15	17	30	323	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	12	55	0
7.115/1	компот из сухофруктов	200	3	1	19	69	50
7.003-2	Хлеб ржаной	30	3	1	20	89	0
7.044	Соль	5	3	1	19		
	Витамин С III блюдо	0.05	0	0	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>92</b>	<b>646</b>	<b>58,45</b>
<b>Полдник</b>							
7.023-1	Йогурт питьевой	150	5	4	7	77	1,3
7.273	Запеканка овощная	150	1	8	10	113	9
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	42	40
	<b>Всего:</b>	<b>420</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>51</b>	<b>327</b>	<b>10,4</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1515</b>	<b>43</b>	<b>51</b>	<b>223</b>	<b>1446</b>	<b>79,35</b>



№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	Вит. С, мг.
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.19/4	Каша ассорти пшенно-кукурузная	200	6	8	29	190	0,5
7.175/1	Батон с маслом с сыром	51	5	8	21	147	0,1
7.285	Какао с молоком	200	3	3	14	87	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>387</b>	<b>2,5</b>
7.031/1	Сок	100	1	0	10	42	2
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>							
7.057/1	Салат из моркови с раст маслом	60	1	4	5	63	22,5
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной <i>бонус</i>	200	2	5	13	97	2,9
7.190-1с/3	Гуляш из мяса куры	80	5	3	11	80	0
7.021	Пюре картофельное	150	1	8	10	113	9
7.063	Напиток из шиповника	200	0	0	17	64	50
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	20	89	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Витамин С III блюдо	0,05	0	0	0	0	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	42	0
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>81</b>	<b>665</b>	<b>90,9</b>
<b>Полдник</b>							
7.032	Чай с сахаром	200	7	5	12	112	1
7.н76с	Капуста тушеная	150	2	7	8	155	0
7.015	Вафли	20					
7.050	Хлеб пшеничный	30	2	0	10	42	0
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>55</b>	<b>411</b>	<b>2,3</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1666</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>187</b>	<b>1505</b>	<b>97,7</b>



№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	ит. С, мг.
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.17/5/1	Запеканка из творога	150	4	7	23	164	0,5
7.351	Сгущенка	20	0	0	17	46	0
7.035	Батон с маслом	45	3	5	21	119	0
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	13	49	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>70</b>	<b>341</b>	<b>1,4</b>
7.031/1	Сок	100	1	0	15	56	10
		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
8.20/1	Салат из отварной свеклы <i>с сол. огурц</i>	60	4	4	3	60	3
7.47с-1	Щи вегетарианские со сметаной	200	1	4	9	71	5,3
7.44/3	Греча рассыпчатая с овощами	150	5	4	36	200	0
7.10/7	кнели рыбные	80	17	9	3	193	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	12	55	0
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	81	50
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	20	89	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Витамин С III блюдо	0,05	0	0	0	0	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>89</b>	<b>686</b>	<b>76,35</b>
<b>Полдник</b>							
7.075-9	Кефир	190	4	5	18	122	1,3
7.003-2	Хлеб пшеничный	20	2	0	12	55	0
7.8/12/2	сдоба обыкновенная	100	5	6	32	193	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>683</b>	<b>2,3</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1680</b>	<b>114</b>	<b>112</b>	<b>249</b>	<b>1766</b>	<b>90,05</b>

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки , г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорий- ность, ккал	Вит. С, мг.
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.038	Омлет натуральный	200	5	7	22	167	0,5
7.035	Батон с маслом	51	5	8	21	147	0,1
7.285	Какао с молоком	200	3	3	16	100	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>59</b>	<b>414</b>	<b>1,1</b>
7.346	Яблоко	100	1	0	15	56	5
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>56</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>							
8.33/1	Салат из отв картофеля, морской капусты с луком	60	1	3	8	51	2,6
7.13/2/2	суп картофельный со сметаной	200	2	3	8	59	10,8
7.22/8	Фрикадельки мясные	80	16	4	4	117	0,9
7.16/3	Свекла тушеная	150	5	6	34	201	0
7.343/2	Кисель ВАЛЕТЕК	200	0	0	17	64	50,2
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	20	89	0
7.050	Хлеб пшеничный	20	7	0	50	231	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Витамин С III блюдо	0,05	0	0	0	0	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>91</b>	<b>581</b>	<b>64,55</b>
<b>Полдник</b>							
7.40/1/4	Ацидофилин	130	5	4	7	77	1,3
7,308	Печенье	30					
7.43-2/4	Макаронные изделия отварные с сыром	150	1	8	10	113	9
7.050	Хлеб пшеничный	20	20	8	5	350	0
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>94</b>	<b>764</b>	<b>0,6</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1716</b>	<b>71</b>	<b>65</b>	<b>259</b>	<b>1815</b>	<b>71,25</b>

№ ТК	Наименование блюда	Объем Порции, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г	Калорий- ность, ккал	Вит.С мг
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
7.н162	Каша рисовая со слив маслом	150	15	22	24	356	0,3
7.035	Батон с маслом	45	3	5	21	119	0
7.285	Какао с молоком	200	3	3	16	99	0,5
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>66</b>	<b>608</b>	<b>0,9</b>
7-090	Апельсин	100	0	0	11	36	10
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>							
7.130	Салат из капусты с морковью раст мс	60	1	2	6	38	1,2
7.31/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	2	3	14	86	5,4
7.н163	Котлета мясная	80					
7.н047	Розовое пюре	150	3	4	22	130	10,7
7.050	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	42	0
7.115	Компот из сухофруктов	5	0	0	0	81	0
7.003-2	Хлеб ржаной	50	3	1	21	81	0
7.044	Соль	5	0	0	0	0	0
	Витамин С III блюдо	0,05	0	0	0	0	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>93</b>	<b>580</b>	<b>60,65</b>
<b>Полдник</b>							
7.032	Чай с сахаром	170	4	5	18	123	1,3
7.277	вафли	20					
7.21/2/3	суп молочный с лапшой	150	2	0	0	17	0
7.050	Хлеб пшеничный	30	4	3	26	135	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>70</b>	<b>427</b>	<b>2,3</b>
	<b>Всего:</b>	<b>1670</b>	<b>63</b>	<b>71</b>	<b>239</b>	<b>1651</b>	<b>73,85</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 404802855474637294615845180588164683728956522417

Владелец Давыдова Лада Владимировна

Действителен с 13.12.2022 по 13.12.2023