

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»



Утверждаю:

Директор МБДОУ

Г.А.Воецкова

Приказом от 10.01.2022г. № 2-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 10,5ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 10.01.2022г по 28.02.2022г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Каша ячневая вязкая ТК 53	150	4,77	5,44	20,04	148,88	53
	Чай с сахаром ТК 10	160		0,04	10,38	41,39	10
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		350	7,51	9,97	47,02	308,64	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7.1	125				47,5	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч		125				47,5
Обед ясли	Хлеб пшеничный ТК 101	10	0,79	0,1	4,83	23,5	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	0,66	0,12	3,99	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	120	0,15	1,22	11,68	47,21	4
	Борщ с капустой и картофелем ТК 159	150	4,9	5,51	8,98	105,33	159
	Мясо тушеное ТК 189,1	50	9,23	20,05	1,56	221,44	189,01
	Картофель отварной ТК 220	90	1,88	0,38	15,29	72,21	220
	Сельдь с луком ТК 72	20	5,89	8,43	0,2	63,41	72
Итого за Обед ясли 10,5 ч		450	23,5	35,81	46,53	552,9	
Полдник	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	150	0,2	0,09	14,97	73,95	14
	Булочное изделие "Ромашка"	50	3,95	4,7	27,75	148,5	0,08
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч		200	4,15	4,79	42,72	222,45
Итого за день		1 125	35,16	50,57	136,27	1131,49	

(лист 2)

Рацион:

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	160	28,73	10,54	35,63	356,55	32
	Какао с молоком ТК 2	150	2,41	2,34	13,9	89,69	2
	Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		350	33,88	17,37	66,13	564,61
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7.1 (1)	125				47,5	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч		125				47,5
Обед ясли	Хлеб пшеничный ТК 101	10	0,79	0,1	4,83	23,5	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	0,66	0,12	3,99	19,8	102
	Напиток из шиповника ТК 15	130		0,04	9,74	40,01	15
	Суп картофельный с рыбой ТК 170 (1)	150	7,2	3,64	11,77	110,76	170
	Шницель припущенный (из кури) ТК 199	50	19,39	21,42	4,64	270,8	199
	Пюре из гороха с маслом ТК 215 (1)	100	8,3	3,11	17,34	130,78	215
	Итого за Обед ясли 10,5 ч		450	36,34	28,43	52,31	595,65
Полдник	Чай с лимоном ТК 8	150	0,03	0,04	10,78	44,11	8
	Пирожок, печеный из сдобного теста с фаршем из печени ТК 129	50	9,36	7,08	20,01	181,61	129
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч		200	9,39	7,12	30,79	225,72
Итого за день		1 125	79,61	52,92	149,23	1433,48	

Рацион:		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	2,78	2,47	16,01	98,08	5
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4,09	6,28	14,04	131,36	137
	Каша "Дружба" ТК 60	150	4,67	5,58	21,59	150,9	60
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5 ч		350	11,54	14,33	51,64	380,34	
Завтрак 2	Плоды свежие - Банан ТК 265	100		0,51		97,73	265
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч		100		0,51		97,73
Обед ясли	Хлеб пшеничный ТК 101	10	0,79	0,1	4,83	23,5	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	0,66	0,12	3,99	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	130	0,17	1,32	12,65	51,15	4
	Суп с крупой (овсяный) ТК 147	150	4,56	5,48	10,53	100,97	147
	Котлеты мясные ТК 190	50	9,87	17	6,95	219,05	190
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 216	80	3,54	2,08	16	102,7	216
	Салат из белокочанной капусты с морковью ТК 80 (1)	20	0,44	1,25	1,43	18,75	80
Итого за Обед ясли 10,5 ч		450	20,03	27,35	56,38	535,92	
Полдник	Чай с сахаром ТК 10,01	150		0,04	4,79	19,1	10,01
	Булочка "Осенняя" ТК 116	50	3,88	6,22	22,41	162,15	116
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч		200	3,88	6,26	27,2	181,25
Итого за день		1 100	35,45	48,45	135,22	1195,24	

Рацион:		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4,09	6,28	14,04	131,36	137
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	150	5,89	5,57	20,51	154,31	56
	Чай с сахаром ТК 10	160		0,04	10,38	41,39	10
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5 ч		350	9,98	11,89	44,93	327,06	
Завтрак 2	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	50		0,15		26,5	264
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч		50		0,15		26,5
Обед ясли	Хлеб пшеничный ТК 101	10	0,79	0,1	4,83	23,5	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	0,66	0,12	3,99	19,8	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	120	0,08	0,06	11,98	55,75	13
	Рассольник ленинградский ТК 145	150	4,94	5,12	10,39	107,85	145
	Голубцы ленивые ТК 186	50	6,32	9,67	2,95	122,25	186
	Картофельное пюре ТК 221	90	2,07	2,84	12,19	82,94	221
	Салат из моркови ТК 100 (1)	20	0,31	1,42	1,64	20,88	100
Итого за Обед ясли 10,5 ч		450	15,17	19,33	47,97	432,97	
Полдник	Пирожок, печеный из сдобного теста (с повидлом) ТК 127	50	2,78	3,84	30,78	168,72	127
	Напиток из шиповника ТК 15	150		0,05	11,24	46,16	15
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч		200	2,78	3,89	42,02	214,88
Итого за день		1 050	27,93	35,26	134,92	1001,41	

Рацион:		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	150	5,06	5,7	20,6	154,06	54
	Чай с лимоном ТК 8	160	0,03	0,04	11,5	47,05	8
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		350	7,83	10,23	48,7	319,48	
Завтрак 2							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4		52	266
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч		100	0,4	0,4		52	
Обед ясли							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	0,79	0,1	4,83	23,5	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	0,66	0,12	3,99	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	130	0,17	1,32	12,65	51,15	4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	150	3,49	4,63	7,19	82,58	161
	Суфле рыбное ТК 175	60	16,01	8,41	1,25	149,01	175
	Рис припущенный ТК 217	80	2,2	1,47	23,22	99,32	217
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85 (1)	20	0,36	1,44	2,12	22,96	85
Итого за Обед ясли 10,5 ч		460	23,68	17,49	55,25	448,32	
Полдник							
	Йогурт ТК 1,1	150	4,48	3,86	6,18	81,89	1,01
	Кекс 0,05 (1)	50		6,8	26,45	55	0,09
Итого за Полдник ясли 10,5 ч		200	4,48	10,66	32,63	136,89	
Итого за день		1 110	36,39	38,78	136,58	956,69	

Рацион:		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	150	5,89	5,57	20,51	154,31	56
	Чай с лимоном ТК 8	160	0,03	0,04	11,5	47,05	8
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		350	8,66	10,1	48,61	319,73	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125				47,5	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч		125				47,5	
Обед ясли							
	Тренки из пшеничного хлеба ТК 126	10	1,48	0,19	9,06	44,06	126
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	0,66	0,12	3,99	19,8	102
	Напиток из шиповника ТК 15	130		0,04	9,74	40,01	15
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	150	5,12	4,7	13,6	117,44	163
	Рулет из говядины с яйцом (паровой) ТК 195	50	8,98	12,14	1,9	152,12	195
	Макаронные изделия отварные ТК 218,1	80	0,63	1,63	21,24	119,22	218,01
	Салат из сырых овощей ТК 78,2 (1)	20	0,43	1,01	1,17	15,51	78,02
Итого за Обед ясли 10,5 ч		450	17,3	19,83	60,7	508,16	
Полдник							
	Чай с сахаром ТК 10,01	150		0,04	4,79	19,1	10,01
	Заварное со сгущенкой	50	0,1		24,4	162,5	
Итого за Полдник ясли 10,5 ч		200	0,1	0,04	29,19	181,6	
Итого за день		1 125	26,06	29,97	138,5	1056,99	

Рацион:		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	160	28,73	10,54	35,63	356,55	32
	Чай с сахаром ТК 10,01	150		0,04	4,79	19,1	10,01
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5 ч		350	31,47	15,07	57,02	494,02	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125				47,5	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч		125				47,5	
Обед ясли							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	0,79	0,1	4,83	23,5	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	0,66	0,12	3,99	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	120	0,15	1,22	11,68	47,21	4
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 143	150	6,41	3,91	14,93	118,76	143
	Курятина из кур с рисом ТК 205 (1)	50	15,74	17,22	7,01	229,37	205
	Рагу из овощей ТК 224	90	2,06	2,51	11,29	76,46	224
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85 (1)	20	0,36	1,44	2,12	22,96	85
Итого за Обед ясли 10,5 ч		450	26,17	26,52	55,85	538,06	
Полдник							
	Йогурт ТК 1,1	150	4,48	3,86	6,18	81,89	1,01
	Коржик молочный ТК 124	50	3,44	5,62	34,2	202,17	124
Итого за Полдник ясли 10,5 ч		200	7,92	9,48	40,38	284,06	
Итого за день		1 125	65,56	51,07	153,25	1363,64	

Рацион:		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57	150	2,89	5,19	18,93	90,19	57
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	2,78	2,47	16,01	98,08	5
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5 ч		350	8,41	12,15	51,54	306,64	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100		0,51		97,73	265
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч		100		0,51		97,73	
Обед ясли							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	0,79	0,1	4,83	23,5	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	0,66	0,12	3,99	19,8	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	120	0,16	0,07	11,98	59,16	14
	Суп из овощей ТК 141	150	3,82	5,14	7,5	102,83	141
	Печень, тушеная в соусе ТК 194 (1)	50	10	4,15	4,28	99,51	194
	Картофельное пюре ТК 221 (1)	90	2,07	2,84	12,19	82,94	221
	Рыба соленая ТК 71	20	7,37	8,12		56,24	71
Итого за Обед ясли 10,5 ч		460	24,87	20,54	44,77	443,98	
Полдник							
	Напиток из шиповника ТК 15	150		0,05	11,24	46,16	15
	Булочка домашняя ТК 117	50	4,44	7,88	30,1	210,23	117
Итого за Полдник ясли 10,5 ч		200	4,44	7,93	41,34	256,39	
Итого за день		1 110	37,72	41,13	137,65	1104,74	

Рацион:		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4,09	6,28	14,04	131,36	137
	Макаронник (макаронная заправка) ТК 39	150	8,1	9,39	16,53	194,01	39
	Чай с сахаром ТК 10	160		0,04	10,38	41,39	10
	Итого за Завтрак 1 ясли 10,5 ч	350	12,19	15,71	40,95	366,76	
Завтрак 2	Плоды свежие - Груша ТК 263	100		0,3		57	263
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч	100		0,3		57	
Обед ясли	Хлеб пшеничный ТК 101	10	0,79	0,1	4,83	23,5	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	0,66	0,12	3,99	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	120	0,15	1,22	11,68	47,21	4
	Свекольник ТК 162	150	5,58	5,43	12,01	119,79	162
	Биточки мясные ТК 191	50	9,9	16,91	6,95	218,39	191
	Капуста тушеная ТК 223	90	2,26	2,45	7,24	60,56	223
	Кукуруза отварная ТК 91 (1)	20		1,65	0,67	109,2	91
	Итого за Обед ясли 10,5 ч	450	19,34	27,88	47,37	598,45	
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	150	0,02	15,18		60,72	3
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с яблоком) ТК 127	50	2,88	3,93	24,21	145,63	127,01
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч	200	2,9	19,11	24,21	206,35	
Итого за день	1 100	34,43	63	112,53	1228,56		

Рацион:		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 59	150	5,59	5,94	22,74	168,94	59
	Какао с молоком ТК 2	160	2,57	2,5	14,82	95,66	2
	Итого за Завтрак 1 ясли 10,5 ч	350	10,9	12,93	54,16	382,97	
Завтрак 2	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4		52	266
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч	100	0,4	0,4		52	
Обед ясли	Хлеб пшеничный ТК 101	10	0,79	0,1	4,83	23,5	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	0,66	0,12	3,99	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	120	0,15	1,22	11,68	47,21	4
	Суп-лапша домашняя ТК166 (1)	150	4,35	3,97	13,65	106,03	166
	Рыба припущенная в молоке ТК 178	60	17,32	10,02	1,68	171,73	178
	Рис припущенный ТК 217	80	2,2	1,47	23,22	99,32	217
	Салат из моркови ТК 100 (1)	20	0,31	1,42	1,64	20,88	100
	Итого за Обед ясли 10,5 ч	450	25,78	18,32	60,69	488,47	
Полдник	Молоко кипяченое ТК 6 (1)	165	5,02	4,33	8,32	93,56	6
	Пряники ТК 106	35		1,65	26,25	86,1	106
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч	200	5,02	5,98	34,57	179,66	
Итого за день	1 100	42,1	37,63	149,42	1103,1		
Итого за период	11 070	420,41	448,78	1383,57	11575,34		
Среднее значение за период		42	44,9	138,4	1157,5		