

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 3 до 7 лет

Период: с 10.01.2022г по 28.02.2022г

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 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	50	3,42	5,61	20,75	147,96	138
	Каша ячневая вязкая ТК 53	170	5,4	6,16	22,71	168,73	53
	Чай с сахаром ТК 10	180		0,05	11,68	46,57	10
	<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч</b>	<b>400</b>	<b>8,82</b>	<b>11,82</b>	<b>55,14</b>	<b>363,26</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200				76	7
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч</b>	<b>200</b>				<b>76</b>	
Обед сад	Хлеб пшеничный ТК 101	25	1,98	0,25	12,08	58,75	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	0,99	0,18	5,99	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	170	0,22	1,73	16,54	66,89	4
	Борщ с капустой и картофелем ТК 159	200	6,53	7,34	11,97	140,44	159
	Мясо тушеное ТК 189,1	60	11,07	24,06	1,87	265,73	189,01
	Картофель отварной ТК 220	110	2,29	0,46	18,68	88,26	220
	Сельдь с луком ТК 72	20	5,89	8,43	0,2	63,41	72
<b>Итого за Обед сад 10,5 ч</b>	<b>600</b>	<b>28,97</b>	<b>42,45</b>	<b>67,33</b>	<b>713,18</b>		
Полдник	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	200	0,26	0,12	19,96	98,6	14
	Булочное изделие "Ромашка"	50	3,95	4,7	27,75	148,5	0,08
	<b>Итого за Полдник сад 10,5 ч</b>	<b>250</b>	<b>4,21</b>	<b>4,82</b>	<b>47,71</b>	<b>247,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 450</b>	<b>42</b>	<b>59,09</b>	<b>170,18</b>	<b>1399,54</b>		

(лист 2)

Рацион: Сад

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	50	3,42	5,61	20,75	147,96	138
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	170	30,53	11,2	37,85	378,83	32
	Какао с молоком ТК 2	180	2,89	2,81	16,68	107,62	2
	<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч</b>	<b>400</b>	<b>36,84</b>	<b>19,62</b>	<b>75,28</b>	<b>634,41</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (1)	200				76	7
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч</b>	<b>200</b>				<b>76</b>	
Обед сад	Хлеб пшеничный ТК 101	25	1,98	0,25	12,08	58,75	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	0,99	0,18	5,99	29,7	102
	Напиток из шиповника ТК 15	180		0,06	13,49	55,4	15
	Суп картофельный с рыбой ТК 170 (1)	200	9,6	4,86	15,7	147,68	170
	Шницель припущенный (из курицы) ТК 199	60	23,27	25,7	5,57	324,95	199
	Пюре из гороха с маслом ТК 215 (1)	120	9,96	3,74	20,81	156,93	215
	<b>Итого за Обед сад 10,5 ч</b>	<b>600</b>	<b>45,8</b>	<b>34,79</b>	<b>73,64</b>	<b>773,41</b>	
Полдник	Чай с лимоном ТК 8	200	0,04	0,05	14,37	58,81	8
	Пирожок, печеный из сдобного теста с фаршем из печени ТК 129	50	9,36	7,08	20,01	181,61	129
	<b>Итого за Полдник сад 10,5 ч</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>7,13</b>	<b>34,38</b>	<b>240,42</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 450</b>	<b>92,04</b>	<b>61,54</b>	<b>183,3</b>	<b>1724,24</b>		

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Бутерброд с сыром ТК 137	50	5,11	7,85	17,55	164,2	137
	Каша "Дружба" ТК 60	170	5,29	6,32	24,47	171,02	60
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	180	3,13	2,78	18,01	110,35	5
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		400	13,53	16,95	60,03	445,57	
Завтрак 2	Плоды свежие - Банан ТК 265	100		0,51		97,73	265
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч		100		0,51		97,73
Обед сад	Хлеб пшеничный ТК 101	25	1,98	0,25	12,08	58,75	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	0,99	0,18	5,99	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	180	0,23	1,83	17,52	70,82	4
	Суп с крупой (овсяный) ТК 147	200	6,07	7,31	14,03	134,62	147
	Котлеты мясные ТК 190	60	11,84	20,4	8,34	262,86	190
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 216	90	3,98	2,34	18	115,53	216
	Салат из белокочанной капусты с морковью ТК 80 (1)	30	0,65	1,87	2,14	28,12	80
Итого за Обед сад 10,5 ч		600	25,74	34,18	78,1	700,4	
Полдник	Чай с сахаром ТК 10.01	200		0,05	6,39	25,47	10,01
	Булочка "Осенняя" ТК 116	50	3,88	6,22	22,41	162,15	116
Итого за Полдник сад 10,5 ч		250	3,88	6,27	28,8	187,62	
Итого за день		1 350	43,15	57,91	166,93	1431,32	

(лист 4)

Рацион: Сад

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	50	5,11	7,85	17,55	164,2	137
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	170	6,68	6,31	23,24	174,89	56
	Чай с сахаром ТК 10	180		0,05	11,68	46,57	10
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		400	11,79	14,21	52,47	385,66	
Завтрак 2	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	50		0,15		26,5	264
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч		50		0,15		26,5
Обед сад	Хлеб пшеничный ТК 101	25	1,98	0,25	12,08	58,75	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	0,99	0,18	5,99	29,7	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	170	0,11	0,08	16,97	78,98	13
	Рассольник ленинградский ТК 145	200	6,58	6,82	13,85	143,8	145
	Голубцы ленивые ТК 186	60	7,58	11,61	3,54	146,7	186
	Картофельное пюре ТК 221	110	2,53	3,47	14,9	101,38	221
Салат из моркови ТК 100 (1)	20	0,31	1,42	1,64	20,88	100	
Итого за Обед сад 10,5 ч		600	20,08	23,83	68,97	580,19	
Полдник	Напиток из шиповника ТК 15	200		0,06	14,99	61,55	15
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с повидлом) ТК 127	50	2,78	3,84	30,78	168,72	127
Итого за Полдник сад 10,5 ч		250	2,78	3,9	45,77	230,27	
Итого за день		1 300	34,65	42,09	167,21	1222,62	

Рацион: Сад		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	50	3,42	5,61	20,75	147,96	138
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	170	5,73	6,47	23,35	174,6	54
	Чай с лимоном ТК 8	180	0,04	0,05	12,93	52,93	8
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч</b>		<b>400</b>	<b>9,19</b>	<b>12,13</b>	<b>57,03</b>	<b>375,49</b>	
Завтрак 2	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4		52	266
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>		<b>52</b>
Обед сад	Хлеб пшеничный ТК 101	25	1,98	0,25	12,08	58,75	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	0,99	0,18	5,99	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,23	1,83	17,52	70,82	4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	200	4,65	6,18	9,59	110,11	161
	Суфле рыбное ТК 175	70	18,67	9,81	1,46	173,84	175
	Рис припущенный ТК 217	90	2,48	1,66	26,12	111,74	217
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85 (1)	20	0,36	1,44	2,12	22,96	85
<b>Итого за Обед сад 10,5 ч</b>		<b>600</b>	<b>29,36</b>	<b>21,35</b>	<b>74,88</b>	<b>577,92</b>	
Полдник	Йогурт ТК 1,1	200	5,97	5,15	8,24	109,18	1,01
	Кекс 0.05 (1)	50		6,8	26,45	55	0,09
	<b>Итого за Полдник сад 10,5 ч</b>		<b>250</b>	<b>5,97</b>	<b>11,95</b>	<b>34,69</b>	<b>164,18</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 350</b>	<b>44,92</b>	<b>45,83</b>	<b>166,6</b>	<b>1169,59</b>	

Рацион: Сад		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	50	3,42	5,61	20,75	147,96	138
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	170	6,68	6,31	23,24	174,89	56
	Чай с лимоном ТК 8	180	0,04	0,05	12,93	52,93	8
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч</b>		<b>400</b>	<b>10,14</b>	<b>11,97</b>	<b>56,92</b>	<b>375,78</b>	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200				76	7
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч</b>		<b>200</b>				<b>76</b>
Обед сад	Гренки из пшеничного хлеба ТК 126	15	2,22	0,28	13,58	66,09	126
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	0,99	0,18	5,99	29,7	102
	Напиток из шиповника ТК 15	180		0,06	13,49	55,4	15
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	200	6,83	6,27	18,13	156,58	163
	Рулет из говядины с яйцом (паровой) ТК 195	70	12,57	17	2,66	212,96	195
	Макаронные изделия отварные ТК 218,1	110	0,86	2,24	29,21	163,92	218,01
	Салат из сырых овощей ТК 78,2 (1)	20	0,43	1,01	1,17	15,51	78,02
<b>Итого за Обед сад 10,5 ч</b>		<b>610</b>	<b>23,9</b>	<b>27,04</b>	<b>84,23</b>	<b>700,16</b>	
Полдник	Чай с сахаром ТК 10,01	200		0,05	6,39	25,47	10,01
	Заварное со сгущенкой	50	0,1		24,4	162,5	
<b>Итого за Полдник сад 10,5 ч</b>		<b>250</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>30,79</b>	<b>187,97</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 460</b>	<b>34,14</b>	<b>39,06</b>	<b>171,94</b>	<b>1339,91</b>	

Рацион: Сад

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	50	3,42	5,61	20,75	147,96	138
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	170	30,53	11,2	37,85	378,83	32
	Чай с сахаром ТК 10,01	180		0,05	5,75	22,92	10,01
Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		400	33,95	16,86	64,35	549,71	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (1)	200				76	7
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч		200				76
Обед сад	Хлеб пшеничный ТК 101	25	1,98	0,25	12,08	58,75	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	0,99	0,18	5,99	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	170	0,22	1,73	16,54	66,89	4
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 143	200	8,54	5,21	19,9	158,35	143
	Кнели из кур с рисом ТК 205 (1)	60	18,89	20,66	8,41	275,24	205
	Рагу из овощей ТК 224	110	2,51	3,07	13,8	93,45	224
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85 (1)	20	0,36	1,44	2,12	22,96	85
Итого за Обед сад 10,5 ч		600	33,49	32,54	78,84	705,34	
Полдник	Йогурт ТК 1,1	200	5,97	5,15	8,24	109,18	1,01
	Коржик молочный ТК 124	50	3,44	5,62	34,2	202,17	124
Итого за Полдник сад 10,5 ч		250	9,41	10,77	42,44	311,35	
Итого за день		1 450	76,85	60,17	185,63	1642,4	

Рацион: Сад

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	50	3,42	5,61	20,75	147,96	138
	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57	170	3,28	5,89	21,46	102,21	57
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	180	3,13	2,78	18,01	110,35	5
	Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч		400	9,83	14,28	60,22	360,52
Завтрак 2	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100		0,51		97,73	265
	Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч		100		0,51		97,73
Обед сад	Хлеб пшеничный ТК 101	25	1,98	0,25	12,08	58,75	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	0,99	0,18	5,99	29,7	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	170	0,22	0,1	16,97	83,81	14
	Суп из овощей ТК 141	200	5,1	6,85	9,99	137,1	141
	Печень, тушенная в соусе ТК 194 (1)	70	11,67	4,84	4,99	116,1	194
	Картофельное пюре ТК 221 (1)	110	2,53	3,47	14,9	101,38	221
	Рыба соленая ТК 71	20	7,37	8,12		56,24	71
Итого за Обед сад 10,5 ч		610	29,86	23,81	64,92	583,08	
Полдник	Напиток из шиповника ТК 15	200		0,06	14,99	61,55	15
	Булочка домашняя ТК 117	50	4,44	7,88	30,1	210,23	117
Итого за Полдник сад 10,5 ч		250	4,44	7,94	45,09	271,78	
Итого за день		1 360	44,13	46,54	170,23	1313,11	

Рацион: Сад

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	50	5,11	7,85	17,55	164,2	137
	Макаронник (макаронная запеканка) ТК 39	170	9,17	10,64	18,74	219,88	39
	Чай с сахаром ТК 10	180		0,05	11,68	46,57	10
	<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч</b>	<b>400</b>	<b>14,28</b>	<b>18,54</b>	<b>47,97</b>	<b>430,65</b>	
Завтрак 2	Плоды свежие - Груша ТК 263	100		0,3		57	263
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч</b>	<b>100</b>		<b>0,3</b>		<b>57</b>	
Обед сад	Хлеб пшеничный ТК 101	25	1,98	0,25	12,08	58,75	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	0,99	0,18	5,99	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,23	1,83	17,52	70,82	4
	Свекольник ТК 162	200	7,45	7,25	16,01	159,72	162
	Биточки мясные ТК 191	60	11,87	20,29	8,34	262,07	191
	Капуста тушеная ТК 223	100	2,51	2,73	8,04	67,29	223
	Кукуруза отварная ТК 91 (1)	20		1,65	0,67	109,2	91
<b>Итого за Обед сад 10,5 ч</b>	<b>600</b>	<b>25,03</b>	<b>34,18</b>	<b>68,65</b>	<b>757,55</b>		
Полдник	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	200	0,02	20,24		80,96	3
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с яблоком) ТК 127	50	2,88	3,93	24,21	145,63	127,01
	<b>Итого за Полдник сад 10,5 ч</b>	<b>250</b>	<b>2,9</b>	<b>24,17</b>	<b>24,21</b>	<b>226,59</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 350</b>	<b>42,21</b>	<b>77,19</b>	<b>140,83</b>	<b>1471,79</b>		

(лист 10)

Рацион: Сад

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	50	3,42	5,61	20,75	147,96	138
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 59	170	6,34	6,73	25,77	191,46	59
	Какао с молоком ТК 2	180	2,89	2,81	16,68	107,62	2
	<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5 ч</b>	<b>400</b>	<b>12,65</b>	<b>15,15</b>	<b>63,2</b>	<b>447,04</b>	
Завтрак 2	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4		52	266
	<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5 ч</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>		<b>52</b>	
Обед сад	Хлеб пшеничный ТК 101	25	1,98	0,25	12,08	58,75	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	15	0,99	0,18	5,99	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,23	1,83	17,52	70,82	4
	Суп-лапша домашняя ТК166 (1)	200	5,8	5,29	18,2	141,37	166
	Рыба, припущенная в молоке ТК 178	70	20,21	11,69	1,96	200,35	178
	Рис припущенный ТК 217	90	2,48	1,66	26,12	111,74	217
	Салат из моркови ТК 100 (1)	20	0,31	1,42	1,64	20,88	100
	<b>Итого за Обед сад 10,5 ч</b>	<b>600</b>	<b>32</b>	<b>22,32</b>	<b>83,51</b>	<b>633,61</b>	
Полдник	Молоко кипяченое ТК 6 (1)	215	6,55	5,64	10,84	121,91	6
	Пряники ТК 106	35		1,65	26,25	86,1	106
<b>Итого за Полдник сад 10,5 ч</b>	<b>250</b>	<b>6,55</b>	<b>7,29</b>	<b>37,09</b>	<b>208,01</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 350</b>	<b>51,6</b>	<b>45,16</b>	<b>183,8</b>	<b>1340,66</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>13 870</b>	<b>505,69</b>	<b>534,58</b>	<b>1706,65</b>	<b>14055,18</b>		
<b>Среднее значение за период</b>		<b>50,6</b>	<b>53,5</b>	<b>170,7</b>	<b>1405,5</b>		