

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: 12 ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 10.01.2022г по 28.02.2022г

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	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 12ч		350	7,51	9,97	47,02	308,64	
Завтрак 2 ясли							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125				47,5	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		125				47,5	
Обед ясли 12ч							
	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 12 ч		450	23,5	35,81	46,53	552,9	
Уплотненный							
	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
	Салат из моркови и яблок ТК 83 (1)	100	1,18	6,25	7,28	112,34	83
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		300	5,33	11,04	50	334,79	
Итого за день		1 225	36,34	56,82	143,55	1243,83	

(лист 2)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	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 12ч		350	33,88	17,37	66,13	564,61	
Завтрак 2 ясли							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125				47,5	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		125				47,5	
Обед ясли 12ч							
	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 курицы) 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 12 ч		450	36,34	28,43	52,31	595,65	
Уплотненный							
	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
	Омлет натуральный ТК 42 (1)	60	4,94	6,41	1,9	85,46	42
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		260	14,33	13,53	32,69	311,18	
Итого за день		1 185	84,55	59,33	151,13	1518,94	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	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
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	2,78	2,47	16,01	98,08	5
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	11,54	14,33	51,64	380,34	
Завтрак 2 ясли							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100		0,51		97,73	265
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		100		0,51		97,73	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч		450	20,03	27,35	56,38	535,92	
Уплотненный							
	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
	Суп-пюре из картофеля ТК 163 (1)	150	5,12	4,7	13,6	117,44	163
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 126 (1)	5	0,74	0,09	4,53	22,03	126
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		355	9,74	11,05	45,33	320,72	
Итого за день		1 255	41,31	53,24	153,35	1334,71	

(лист 4)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	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 12ч		350	9,98	11,89	44,93	327,06	
Завтрак 2 ясли							
	Фрукты свежие - Мандарин ТК 264	50		0,15		26,5	264
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		50		0,15		26,5	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч		450	15,17	19,33	47,97	432,97	
Уплотненный							
	Напиток из шиповника ТК 15	150		0,05	11,24	46,16	15
	Пирожок печеный из сдобного теста (с повидлом) ТК 127	50	2,78	3,84	30,78	168,72	127
	Суп молочный с макаронными изделиями ТК 156	150	3,47	5,97	14,38	131,63	156
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		350	6,25	9,86	56,4	346,51	
Итого за день		1 200	31,4	41,23	149,3	1133,04	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	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 12ч		350	7,83	10,23	48,7	319,48	
Завтрак 2 ясли							
	Фрукты свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4		52	266
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		100	0,4	0,4		52	
Обед ясли 12ч							
	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 12 ч		460	23,68	17,49	55,25	448,32	
Уплотненный							
	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
	Картофельная запеканка с мясом ТК 196	100	7,51	10,26	16,87	189,35	196
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		300	11,99	20,92	49,5	326,24	
Итого за день		1 210	43,9	49,04	153,45	1146,04	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	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 12ч		350	8,66	10,1	48,61	319,73	
Завтрак 2 ясли							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7.1	125				47,5	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		125				47,5	
Обед ясли 12ч							
	Гренки 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 12 ч		450	17,3	19,83	60,7	508,16	
Уплотненный							
	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	
	Омлет натуральный ТК 42	60	4,94	6,41	1,9	85,46	42
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		260	5,04	6,45	31,09	267,06	
Итого за день		1 185	31	36,38	140,4	1142,45	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с маслом ТК 138	40	2,74	4,49	16,6	118,37	138
	Залеканка 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 12ч		350	31,47	15,07	57,02	494,02	
Завтрак 2 ясли							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125				47,5	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		125				47,5	
Обед ясли 12ч							
	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
	Кнели 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 12 ч		450	26,17	26,52	55,85	538,06	
Уплотненный							
	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
	Пудинг пшеничный ТК 38,1	80	4,02	4,78	23,84	156,26	38,01
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		280	11,94	14,26	64,22	440,32	
Итого за день		1 205	69,58	55,85	177,09	1519,9	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	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 12ч		350	8,41	12,15	51,54	306,64	
Завтрак 2 ясли							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100		0,51		97,73	265
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		100		0,51		97,73	
Обед ясли 12ч							
	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)	60	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 12 ч		460	24,87	20,54	44,77	443,98	
Уплотненный							
	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
	Сырники из творога ТК 35	80	16,56	5,87	17,61	193,29	35
	Повидло	20			13	50,4	0,18
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		300	21	13,8	71,95	500,08	
Итого за день		1 210	54,28	47	168,26	1348,43	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4,09	6,28	14,04	131,36	137
	Макаронник (макаронная запеканка) 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 12ч		350	12,19	15,71	40,95	366,76	
Завтрак 2 ясли							
	Фрукты свежие - Груша ТК 263	100		0,3		57	263
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		100		0,3		57	
Обед ясли 12ч							
	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 12 ч		450	19,34	27,88	47,37	598,45	
Уплотненный							
	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
	Запеканка манная ТК 38,03	80	3,45	4,35	22,79	143,55	38,03
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		280	6,35	23,46	47	349,9	
Итого за день		1 180	37,88	67,35	135,32	1372,11	

(лист 10)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	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
	Квас с молоком ТК 2	160	2,57	2,5	14,82	95,66	2
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	10,9	12,93	54,16	382,97	
Завтрак 2 ясли							
	Фрукты свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4		52	266
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		100	0,4	0,4		52	
Обед ясли 12ч							
	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	7,32	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 12 ч		450	25,78	18,32	60,69	488,47	
Уплотненный							
	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
	Жаркое по-домашнему ТК 198	150	9,54	19,26	18,76	285,12	198
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		350	14,56	25,24	53,33	464,78	
Итого за день		1 250	51,64	56,89	168,18	1388,22	
Итого за период		12 105	481,88	523,13	1540,03	13147,67	
Среднее значение за период			48,2	52,3	154	1314,8	