

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»



Утверждаю:

Директор МБДОУ

Г.А. Воецкова

Приказом от 30.09.2022 № 104-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 10,5 ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 01.10.2022 г.

Меню приготовляемых блюд

Рацион: Ясли 10,5ч Смышляева,

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Омлет натуральный ТК 42	120	9,99	12,92	3,69	170,89	42
	Чай с сахаром ТК 10.1	180	0,18	0,05	5,79	24,3	10,01
	Итого за Завтрак 1 ясли	350	13,62	16,96	31,69	333,54	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева	125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 10,5 ч Смышляева							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	120	0,08	0,06	13,33	54,9	13
	Суп картофельный с рыбой ТК 184	150	6,64	3,48	11,77	106,68	184
	Азу ТК 199	60	11,1	23,55	1,57	259,98	199
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	70	3,1	1,82	14,01	89,86	239
	Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74	30	0,21	0,03	0,58	3,37	74
	Итого за Обед ясли 10,5 ч Смышляева	450	22,57	29,15	50,16	557,99	
Полдник ясли 10,5 ч Смышляева							
	Напиток из шиповника ТК 15	150		0,05	12,79	46,36	15
	Заварное со сгущенкой	50	0,1		24,4	162,5	104
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч Смышляева	200	0,1	0,05	37,19	208,86	
	Итого за день	1 125	36,92	46,29	131,67	1 154,14	

Меню приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 10,5ч Смышляева,

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	150	25,56	13,16	30,66	358,46	32
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	2,87	2,61	15,79	97,81	5
	Итого за Завтрак 1 ясли	350	32,14	22,05	60,51	583,75	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева	125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 10,5 ч Смышляева							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	120	0,15	0,59	11,69	47,37	4
	Борщ с капустой и картофелем ТК 164	150	3,61	4,85	8,83	91,52	164
	Голубцы ленивые ТК 203	50	6,07	9,65	2,29	118,26	203
	Пюре картофельное с морковью ТК 231	90	2,03	2,85	11,47	79,8	231
	Салат из моркови (с чесноком) ТК 82,01	20	0,31	1,42	1,64	20,88	82,01
	Итого за Обед ясли 10,5 ч Смышляева	450	13,61	19,57	44,82	401,03	
Полдник ясли 10,5 ч Смышляева							
	Чай с лимоном ТК 8	130	0,15	0,04	9,38	39,32	8
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с рыбой) ТК 116	70	15,91	9,97	23,58	250,61	116
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч Смышляева	200	16,06	10,01	32,96	289,93	
	Итого за день	1 125	62,44	51,76	150,92	1 328,46	

Рацион: Ясли 10,5ч Смышляева,

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57	150	2,9	5,34	18,71	89,75	57
	Какао с молоком ТК 2	160	3,04	2,62	14,99	95,43	2
	Итого за Завтрак 1 ясли	350	8,7	11,15	51,46	295,86	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100	0,54	0,54	13,31	59,77	265
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева	100	0,54	0,54	13,31	59,77	
Обед ясли 10,5 ч Смышляева							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18	120	0,11	0,11	11,7	48,14	18
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 151	150	6,41	3,91	14,93	118,76	151
	Мясо тушеное ТК 197	50	9,2	20,07	1,56	221,54	197
	Капуста тушеная ТК 234	100	1,13	2,6	4,29	45,15	234
	Овощи консервированные отварные (Кукуруза) ТК 67	20	1	1,27	1,77	22,38	67
	Итого за Обед ясли 10,5 ч Смышляева	460	19,29	28,17	43,15	499,17	
Полдник ясли 10,5 ч Смышляева							
	Молоко кипяченое ТК 6	150	22,84	20,87	35,84	421,31	6
	Творожники песочные ТК 126	50	6,3	8,16	17,66	172,7	126
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч Смышляева	200	29,14	29,03	53,5	594,01	
	Итого за день	1 110	57,67	68,89	161,42	1 448,81	

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 10,5ч Смышляева,

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с сырной пастой ТК 134,1	40	3,38	5,1	16,5	125,27	134,01
	Каша ячневая вязкая ТК 53	150	4,78	5,53	19,82	148,44	53
	Чай с лимоном ТК 8	160	0,19	0,05	11,55	48,4	8
	Итого за Завтрак 1 ясли	350	8,35	10,68	47,87	322,11	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева							
	Фрукты свежие - Груша ТК 263	100	0,43	0,43	10,43	46,82	263
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева	100	0,43	0,43	10,43	46,82	
Обед ясли 10,5 ч Смышляева							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Напиток из шиповника ТК 15	130		0,04	11,08	40,18	15
	Суп с крупой и с томатом (рисовый) ТК 147	150	4,76	8,5	11,95	140,53	147
	Суфле из отварной говядины паровое ТК 206	60	9,77	13,47	1,56	165,66	206
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241	80	0,63	1,63	21,25	119,22	241
	Салат витаминный (капуста, морковь) ТК 80	20	0,19	1,36	0,72	15,82	80
	Итого за Обед ясли 10,5 ч Смышляева	460	16,79	25,21	55,46	524,61	
Полдник ясли 10,5 ч Смышляева							
	Чай с каркаде ТК 8,1	130	0,15	0,04	9,38	39,32	8,1
	Пирожок, печеный из сдобного теста с фаршем из печени ТК 129	70	13,11	9,91	28,01	254,25	133
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч Смышляева	200	13,26	9,95	37,39	293,57	
	Итого за день	1 110	38,83	46,27	151,15	1 187,11	

Рацион: Ясли 10,5ч Смышляева,

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с рубленым яйцом и маслом ТК 138,2	40	3,06	3,7	15,83	108,82	138,02
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 59	140	5,23	5,68	21,02	157,27	59
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1	170	3,05	2,78	16,78	103,93	5,1
	Итого за Завтрак 1 ясли	350	11,34	12,16	53,63	370,02	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева	125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 10,5 ч Смышляева							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	120	0,15	0,59	11,69	47,37	4
	Суп картофельный с клецками ТК 175	150	3,72	4,11	9,92	89,65	175
	Рыба, тушеная в сметанном соусе ТК 187	50	10,38	4,87	1,4	94,27	187
	Картофель отварной ТК 232	90	1,88	0,38	15,29	72,21	232
	Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73	20	0,14	0,02	0,39	2,24	73
	Итого за Обед ясли 10,5 ч Смышляева	450	17,71	10,18	47,59	348,94	
Полдник ясли 10,5 ч Смышляева							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1	150	4,63	3,99	6,39	87,86	1,01
	Манник ТК 127	50	3,57	7,23	23,38	171,72	127
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч Смышляева	200	8,2	11,22	29,77	259,58	
	Итого за день	1 125	37,88	33,69	143,62	1 032,29	

Меню приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 10,5ч Смышляева,

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Макаронны, запеченные с яйцом ТК 35	150	8,17	9,49	16,4	193,89	35
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	2,87	2,61	15,79	97,81	5
	Итого за Завтрак 1 ясли	350	13,8	15,29	49,95	402,38	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева	125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 10,5 ч Смышляева							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	130	0,17	0,64	12,67	51,32	4
	Свекольник ТК 162	150	4,06	4,51	12,2	103,77	162
	Птица в соусе с томатом ТК 211	50	19,67	21,99	1,52	263,24	211
	Рис припущенный ТК 237	70	1,93	1,29	20,32	86,91	237
	Салат из капусты белокачанной и огурцов ТК 78	30	0,55	1,86	1,45	24,79	78
	Итого за Обед ясли 10,5 ч Смышляева	450	27,82	30,5	57,06	573,23	
Полдник ясли 10,5 ч Смышляева							
	Чай с молоком ТК 9	140	1,76	1,52	11,25	65,66	9
	Шанежка с картофелем ТК 118	60	3,72	3,83	20,23	130,96	118
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч Смышляева	200	5,48	5,35	31,48	196,62	
	Итого за день	1 125	47,73	51,27	151,12	1 225,98	

Рацион: Ясли 10,5ч Смышляева,

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Запеканка из творога (с повидлом) ТК 33	150	23,63	10,73	33,37	339,94	33
	Чай с сахаром ТК 10.1	160	0,16	0,04	5,15	21,6	10,01
	Итого за Завтрак 1 ясли	350	26,55	13,96	56,28	472,22	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева	125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 10,5 ч Смышляева							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	120	0,08	0,06	13,33	54,9	13
	Суп-лапша домашняя ТК173	150	4,4	4	13,66	106,5	173
	Котлеты "Школьные" ТК 207	50	9,63	14,65	6,75	191,6	207
	Рагу из овощей ТК 235	90	1,54	2,47	10,06	68,9	235
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85	20	0,36	1,44	2,12	22,97	85
	Итого за Обед ясли 10,5 ч Смышляева	450	17,45	22,83	54,82	488,07	
Полдник ясли 10,5 ч Смышляева							
	Напиток из шиповника ТК 15	140		0,04	11,94	43,27	15
	Гренки с сыром ТК 131	60	5,55	6,82	25,96	187,15	131
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч Смышляева	200	5,55	6,86	37,9	230,42	
	Итого за день	1 125	50,18	43,78	161,63	1 244,46	

Меню приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 10,5ч Смышляева,

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с рубленным яйцом и маслом ТК 138,2	40	3,06	3,7	15,83	108,82	138,02
	Каша "Дружба" ТК 60	140	4,37	5,35	19,94	140,43	60
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1	170	3,05	2,78	16,78	103,93	5,1
	Итого за Завтрак 1 ясли	350	10,48	11,83	52,55	353,18	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100	0,54	0,54	13,31	59,77	265
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева	100	0,54	0,54	13,31	59,77	
Обед ясли 10,5 ч Смышляева							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18	120	0,11	0,11	11,7	48,14	18
	Суп из овощей ТК 150	150	3,59	5,55	6,85	89,54	150
	Печень говяжья по-строгановски ТК 221	60	10	4,15	4,28	99,51	221
	Картофель жаренный из отварного ТК 233	90	2,39	3,35	19,45	117,79	233
	Сельдь с луком ТК 72	20	7,61	5,99	0,35	85,64	72
	Итого за Обед ясли 10,5 ч Смышляева	460	25,14	19,36	51,53	483,82	
Полдник ясли 10,5 ч Смышляева							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1	160	4,94	4,26	6,82	93,72	1,01
	Печенье ТК 105	40	2,96	3,76	27,4	178,4	105
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч Смышляева	200	7,9	8,02	34,22	272,12	
	Итого за день	1 110	44,06	39,75	151,61	1 168,89	

Рацион: Ясли 10,5ч Смышляева,

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	140	4,73	5,48	18,99	143,32	54
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	170	3,05	2,78	16,78	103,93	5
	Итого за Завтрак 1 ясли	350	11,49	14,54	49,83	374,73	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,43	0,43	10,43	46,82	263
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева	100	0,43	0,43	10,43	46,82	
Обед ясли 10,5 ч Смышляева							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Комлот из смеси сухофруктов ТК 4	130	0,17	0,64	12,67	51,32	4
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 171	150	6,61	10,69	13,43	179,66	171
	Котлеты мясо-картофельные ТК 210	50	9,1	16,79	3,82	201,14	210
	Капуста тушеная ТК 234	90	1,02	2,34	3,86	40,64	234
	Яйца вареные ТК 70	20	1,45	1,31	0,09	17,9	70
	Итого за Обед ясли 10,5 ч Смышляева	460	19,79	31,98	42,77	533,86	
Полдник ясли 10,5 ч Смышляева							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	150	0,02		1,24	4,95	3
	Булочка домашняя ТК 120	50	4,43	5,21	28,85	181,14	120
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч Смышляева	200	4,45	5,21	30,09	186,09	
	Итого за день	1 110	36,16	52,16	133,12	1 141,5	

Меню приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 10,5ч Смышляева,

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	150	5,9	5,72	20,28	153,88	56
	Какао с молоком ТК 2	160	3,04	2,62	14,99	95,43	2
	Итого за Завтрак 1 ясли	350	11,7	11,53	53,03	359,99	
Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,43	0,43	10,61	47,65	266
	Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч Смышляева	100	0,43	0,43	10,61	47,65	
Обед ясли 10,5 ч Смышляева							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Напиток из шиповника ТК 15	120		0,04	10,23	37,09	15
	Солянка сборная мясная ТК 167	150	8,69	10,9	9,75	166,83	167
	Биточки рыбные ТК 191	50	11,8	4,92	4,24	111,84	191
	Пюре картофельное ТК 230	90	2,08	2,87	12,14	82,82	230
	Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74	20	0,14	0,02	0,39	2,24	74
	Итого за Обед ясли 10,5 ч Смышляева	450	24,15	18,96	45,65	444,02	
Полдник ясли 10,5 ч Смышляева							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с капустой) ТК 117	75	4,49	8,01	23,12	183,3	117
	Итого за Полдник ясли 10,5 ч Смышляева	200	5,12	8,14	35,75	237,05	
	Итого за день	1 100	41,4	39,06	145,04	1 088,71	