

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: 12 ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 01.10.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 12ч Суворова,

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	350	13,62	16,96	31,69	333,54	
Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова	125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	450	22,57	29,15	50,16	557,99	
Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова							
	Напиток из шиповника ТК 15	150		0,05	12,79	46,36	15
	Заварное со сгущенкой	50	0,1		24,4	162,5	104
	Салат из моркови и яблок ТК 83	80	0,94	5	9,39	86,99	83
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова	280	1,04	5,05	46,58	295,85	
	Итого за день	1 205	37,86	51,29	141,06	1 241,13	

Меню приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 12ч Суворова,

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	350	32,14	22,05	60,51	583,75	
Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова	125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	450	13,61	19,57	44,82	401,03	
Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова							
	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
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	150	5,9	5,72	20,28	153,88	56
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова	350	21,96	15,73	53,24	443,81	
	Итого за день	1 275	68,34	57,48	171,2	1 482,34	

Меню приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 12ч Суворова,

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12 ч Суворова							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Каша овсяная 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 12 ч Суворова	350	8,7	11,15	51,46	295,86	
Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	100	0,54	0,54	13,31	59,77	265
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова	100	0,54	0,54	13,31	59,77	
Обед ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	460	19,29	28,17	43,15	499,17	
Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова							
	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
	Плов из говядины ТК 208	120	9,43	9,73	27,13	216,94	208
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова	320	38,57	38,76	80,63	810,95	
	Итого за день	1 230	67,1	78,62	188,55	1 665,75	

Меню приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 12ч Суворова,

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	350	8,35	10,68	47,87	322,11	
Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,43	0,43	10,43	46,82	263
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова	100	0,43	0,43	10,43	46,82	
Обед ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	460	16,79	25,21	55,46	524,61	
Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова							
	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
	Суп молочный с овощами ТК 157	150	4,1	5,23	13,02	115,54	159
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова	350	17,36	15,18	50,41	409,11	
	Итого за день	1 260	42,93	51,5	164,17	1 302,65	

Меню приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 12ч Суворова,

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда.	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	350	11,34	12,16	53,63	370,02	
Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова	125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	450	17,71	10,18	47,59	348,94	
Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова							
	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
	Омлет с сыром ТК 44	60	5,53	6,54	1,78	88,02	44
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова	260	13,73	17,76	31,55	347,6	
	Итого за день	1 185	43,41	40,23	145,4	1 120,31	

Меню приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 12ч Суворова,

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	350	13,8	15,29	49,95	402,38	
Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова	125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	450	27,82	30,5	57,06	573,23	
Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова							
	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
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) ТК 58	150	5,94	7,11	26,42	194,59	58
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова	350	11,42	12,46	57,9	391,21	
	Итого за день	1 275	53,67	58,38	177,54	1 420,57	

Меню приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 12ч Суворова,

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	350	26,55	13,96	56,28	472,22	
Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова	125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	450	17,45	22,83	54,82	488,07	
Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова							
	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
	Салат из моркови ТК 82	80	1,14	8,08	8,47	112,33	82
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова	280	6,69	14,94	46,37	342,75	
	Итого за день	1 205	51,32	51,86	170,1	1 356,79	

Меню приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 12ч Суворова,

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12 ч Суворова							
	Бутерброд с рубленым 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 12 ч Суворова	350	10,48	11,83	52,55	353,18	
Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	100	0,54	0,54	13,31	59,77	265
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова	100	0,54	0,54	13,31	59,77	
Обед ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	460	25,14	19,36	51,53	483,82	
Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова							
	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
	Сырники из творога запеченные ТК 34	80	16,58	5,98	15,62	194,21	34
	Молоко сгущеное ТК 26	20	1,44	1,7	11,1	65,4	26
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова	300	25,92	15,7	60,94	531,73	
	Итого за день	1 210	62,08	47,43	178,33	1 428,5	

Меню приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли 12ч Суворова,

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	350	11,49	14,54	49,83	374,73	
Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,43	0,43	10,43	46,82	263
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова	100	0,43	0,43	10,43	46,82	
Обед ясли 12 ч Суворова							
	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
	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	10	1,45	1,31	0,09	17,9	70
	Итого за Обед ясли 12 ч Суворова	450	19,79	31,98	42,77	533,86	
Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова							
	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
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	150	3,99	4,06	13,6	105	163
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 130	5	0,71	0,08	4,61	21,94	130
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова	355	9,15	9,35	48,3	313,03	
	Итого за день	1 255	40,86	56,3	151,33	1 268,44	

Меню приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 12ч Суворова,

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	350	11,7	11,53	53,03	359,99	
Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,43	0,43	10,61	47,65	266
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч Суворова	100	0,43	0,43	10,61	47,65	
Обед ясли 12 ч Суворова							
	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 12 ч Суворова	450	24,15	18,96	45,65	444,02	
Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова							
	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
	Суп картофельный с крупой (перловый) ТК 148,1	150	3,82	4,48	11,32	99,09	148,1
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч Суворова	350	8,94	12,62	47,07	336,14	
	Итого за день	1 250	45,22	43,54	156,36	1 187,8	