

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»

Утверждаю:

Директор МБДОУ

Г.А.Воецкова

Приказом от 1.05.2022г. № 56/1 -ОД



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 12 ч

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Период: с 01.06.2022г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12 ч	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Каша ячневая вязкая ТК 53	170	5,41	6,27	22,46	168,23	53
	Какао с молоком ТК 2	180	3,42	2,95	16,87	107,36	2
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч		400	12,28	13,21	61,54	413,94	
Завтрак 2 сад 12 ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
	Итого за Завтрак 2 сад 12 ч	200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 12 ч	Хлеб пшеничный формовой ТК	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Борщ с капустой и картофелем ТК 164	200	4,81	6,47	11,78	122,02	164
	Мясо тушеное ТК 197	60	11,04	24,09	1,87	265,84	197
	Пюре из гороха с маслом ТК 238	120	13,6	3,12	28,44	196,36	238
Итого за Обед сад 12 ч	600	32,6	34,97	77,9	743,48		
Уплотненный полдник сад 12 ч	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	200	0,16	0,16	23,92	97,6	14
	Слойка	50		2,65	26,45	110	107
	Салат из моркови и яблок ТК 83	120	1,41	7,5	14,09	130,49	83
	Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч	370	1,57	10,31	64,46	338,09	
Итого за день	1 570	47,45	58,69	224,1	1581,51		

(лист 2)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12 ч	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	150	25,56	13,16	30,66	358,46	32
	Чай с сахаром ТК 10.1	200	0,2	0,06	6,44	27	10,01
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч	400	29,21	17,21	59,31	523,81		
Завтрак 2 сад 12 ч	Напиток с витаминами "Витошка" ТК 19	100			9,5	37,5	19
	Итого за Завтрак 2 сад 12 ч	100			9,5	37,5	
Обед сад 12 ч	Хлеб пшеничный формовой ТК	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Напиток из шиповника ТК 15	180		0,06	15,35	55,63	15
	Суп картофельный с клецками ТК 175 (3/1)	200	4,97	5,47	13,23	119,54	175
	Шницель припущенный (из птицы) ТК 216	60	23,27	25,7	5,59	324,94	216
	Картофель отварной ТК 232	100	2,08	0,42	16,99	80,23	232
	Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73 (3)	20	0,14	0,02	0,39	2,24	73
Итого за Обед сад 12 ч	600	33,38	32,07	69,82	670,78		
Уплотненный полдник сад 12 ч	Чай с лимоном ТК 8	200	0,23	0,06	14,44	60,5	8
	Шанежка наливная ТК 119	50	4,17	5,32	25,22	166,28	119
	Омлет натуральный ТК 42 (3)	70	5,83	7,53	2,15	99,69	42
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч	320	10,23	12,91	41,81	326,47		
Итого за день	1 420	72,82	62,19	180,44	1558,56		

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12 ч	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	170	5,75	6,66	23,06	174,03	54
	Чай с лимоном ТК 8	180	0,21	0,05	12,99	54,45	8
	Итого за Завтрак 1 сад 12 ч	400	9,41	10,7	58,26	366,83	
Завтрак 2 сад 12 ч	Плоды свежие - Абрикос ТК 270	70		0,28		33,6	270
	Итого за Завтрак 2 сад 12 ч	70		0,28		33,6	
Обед сад 12 ч	Хлеб пшеничный формовой ТК	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	200	4,4	6,16	9,23	107,37	161
	Суфле рыбное ТК 190	60	14,36	7,47	0,92	132,21	190
	Рис припущенный ТК 237	100	2,76	1,84	29,03	124,16	237
	Салат из свежих помидоров с перцем ТК 77 (3)	20	0,16	1,02	0,44	11,53	77
	Итого за Обед сад 12 ч	600	24,83	17,78	75,43	534,53	
Уплотненный полдник сад 12 ч	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18	195	0,18	0,18	19,02	78,23	18
	Печенье ТК 105 (3)	30	2,22	2,82	20,55	133,8	105
	Запеканка картофельная с мясом ТК 204	100	7,52	10,26	16,88	189,36	204
	Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч	325	9,92	13,26	56,45	401,39	
Итого за день	1 395	44,16	42,02	190,14	1336,35		

(лист 6)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12 ч	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Каша рисовая молочная жидкая ТК 61	170	5,07	6,31	27,43	173,88	61
	Чай с лимоном ТК 8	180	0,21	0,05	12,99	54,45	8
	Итого за Завтрак 1 сад 12 ч	400	8,73	10,35	62,63	366,68	
Завтрак 2 сад 12 ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
	Итого за Завтрак 2 сад 12 ч	200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 12 ч	Гренки из пшеничного хлеба ТК	15	2,14	0,23	13,84	65,81	130
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Напиток из шиповника ТК 15	180		0,06	15,35	55,63	15
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	200	5,32	5,41	18,13	140,01	163
	Рулет из говядины с яйцом (паровой) ТК 205	60	10,58	15,86	2,28	192,91	205
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241	110	0,87	2,24	29,22	163,92	241
	Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74 (3)	20	0,14	0,02	0,39	2,24	74
	Итого за Обед сад 12 ч	600	20,07	24,02	85,18	650,22	
Уплотненный полдник сад 12 ч	Чай с сахаром ТК 10.1	200	0,2	0,06	6,44	27	10,01
	Заварное со сгущенкой (3)	50	0,1		24,4	162,5	104
	Омлет натуральный ТК 42	70	5,83	7,53	2,15	99,69	42
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч	320	6,13	7,59	32,99	289,19		
Итого за день	1 520	35,93	42,16	201	1392,09		

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12 ч	Бутерброд с сыром ТК 137,1	50	4,03	6,12	20,63	153,45	137,01
	Макаронны, запеченные с яйцом ТК 35	170	9,26	10,76	18,58	219,74	35
	Чай с сахаром ТК 10	180	0,18	0,05	11,73	48,06	10
	Итого за Завтрак 1 сад 12 ч	400	13,47	16,93	50,94	421,25	
Завтрак 2 сад 12 ч	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,45	0,45	10,98	49,28	263
	Итого за Завтрак 2 сад 12 ч	100	0,45	0,45	10,98	49,28	
Обед сад 12 ч	Хлеб пшеничный формовой ТК	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Свекольник ТК 162	200	5,41	6,01	16,26	138,36	162
	Птица в соусе с томатом ТК 211	60	23,6	26,39	1,82	315,88	211
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	100	4,43	2,61	20,01	128,37	239
	Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73 (3)	20	0,14	0,02	0,39	2,24	73
Итого за Обед сад 12 ч	600	36,73	36,32	74,29	744,11		
Уплотненный полдник сад 12 ч	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	200	0,02		1,65	6,6	3
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с яблоком) ТК 114	50	2,59	3,62	20,5	140,17	114
	Каша ячневая вязкая ТК 53	200	6,37	7,37	26,42	197,92	53
	Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч	450	8,98	10,99	48,57	344,69	
Итого за день	1 550	59,63	64,69	184,78	1559,33		

(лист 10)

Рацион: Сад 12ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12 ч	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 59	170	6,35	6,9	25,52	190,97	59
	Какао с молоком ТК 2	180	3,42	2,95	16,87	107,36	2
	Итого за Завтрак 1 сад 12 ч	400	13,22	13,84	64,6	436,68	
Завтрак 2 сад 12 ч	Плоды свежие - Нектарин ТК 269	100	0,5	0,5	12,25	55	269
	Итого за Завтрак 2 сад 12 ч	100	0,5	0,5	12,25	55	
Обед сад 12 ч	Хлеб пшеничный формовой ТК	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки, слива) ТК 12 (3)	180	0,17	0,17	17,56	72,22	12
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 171 (3)	200	8,81	14,25	17,91	239,55	171
	Рыба, припущенная в молоке ТК	60	13,44	5,61	1,4	113,94	186
	Рис припущенный ТК 237	100	2,76	1,84	29,03	124,16	237
	Салат из редиса с огурцами ТК 99 (3)	20	0,19	1,02	0,54	12,14	99
	Итого за Обед сад 12 ч	600	28,29	23,29	84,71	650,21	
Уплотненный полдник сад 12 ч	Компот из яблок с лимоном ТК 13 (3)	180	0,12	0,09	19,99	82,36	13
	Пряники ТК 106	35	2,07	1,65	26,25	128,1	106
	Жаркое по-домашнему ТК 201	150	9,52	19,26	18,84	285,55	201
	Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч	365	11,71	21	65,08	496,01	
Итого за день	1 465	53,72	58,63	226,64	1637,9		
Итого за период	14 830	522,81	552,03	2044,87	15208,6		
Среднее значение за период		52,3	55,2	204,5	1520,9		