

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 3 до 7 лет

Период: с 01.10.2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 12ч Суворова,

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Омлет натуральный ТК 42 (4)	150	12,49	16,14	4,62	213,62	42
	Чай с сахаром ТК 10.1 (4)	200	0,2	0,06	6,44	27	10,01
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч Суворова		400	16,14	20,19	33,27	378,97	
Завтрак 2 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
Итого за Завтрак 2 сад 12 ч Суворова		200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 12							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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 яблок с лимоном ТК 13 (4)	180	0,12	0,09	19,99	82,36	13
	Суп картофельный с рыбой ТК 184 (4)	200	8,85	4,63	15,7	142,25	184
	Азу ТК 199 (4)	70	12,95	27,47	1,83	303,31	199
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239 (4)	80	3,54	2,08	16,01	102,7	239
	Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74 (4)	20	0,14	0,02	0,39	2,24	74
Итого за Обед сад 12 ч Суворова		590	28,52	34,69	72,19	721,06	
Уплотненный							
	Напиток из шиповника ТК 15 (4)	200		0,06	17,05	61,81	15
	Заварное со сгущенкой	50	0,1		24,4	162,5	104
	Салат из моркови и яблок ТК 83 (4)	120	1,41	7,5	14,09	130,49	83
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч Суворова		370	1,51	7,56	55,54	354,8	
Итого за день		1 560	47,17	62,64	181,2	1540,83	

(лист 2)

Рацион: Сад 12ч Суворова,

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	180	30,68	15,79	36,8	430,16	32
	Кофейный напиток с молоком ТК 5 (4)	200	3,59	3,27	19,74	122,27	5
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч Суворова		420	37,98	25,34	70,6	679,91	
Завтрак 2 сад							
	Напиток с витаминами "Витошка" ТК 19	100			9,5	37,5	19
Итого за Завтрак 2 сад 12 ч Суворова		100			9,5	37,5	
Обед сад 12							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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 4 (4)	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Борщ с калустой и картофелем ТК 164 (4)	200	4,81	6,47	11,78	122,02	164
	Голубцы ленивые ТК 203 (4)	60	7,28	11,58	2,75	141,91	203
	Пюре картофельное с морковью ТК 231 (4)	100	2,25	3,17	12,74	88,67	231
	Салат из моркови (с чесноком) ТК 82,01 (4)	20	0,31	1,42	1,64	20,88	82,01
Итого за Обед сад 12 ч Суворова		600	17,8	23,93	64,72	532,74	
Уплотненный							
	Чай с лимоном ТК 8	180	0,21	0,05	12,99	54,45	8
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с рыбой) ТК 116 (4)	70	15,91	9,97	23,58	250,61	116
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56 (4)	180	7,08	6,86	24,34	184,65	56
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч Суворова		430	23,2	16,88	60,91	489,71	
Итого за день		1 550	78,98	66,15	205,73	1739,86	

Рацион: Сад 12ч Суворова,

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	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	180	3,48	6,41	22,45	107,7	57
	Какао с молоком ТК 2	180	3,42	2,95	16,87	107,36	2
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч Суворова		400	9,66	12,55	57,08	325,74	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	100	0,57	0,57	14,01	62,92	265
Итого за Завтрак 2 сад 12 ч Суворова		100	0,57	0,57	14,01	62,92	
Обед сад 12							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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) ТК 18 (4)	180	0,17	0,17	17,56	72,22	18
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 151	200	8,54	5,21	19,9	158,35	151
	Мясо тушеное ТК 197	60	11,04	24,09	1,87	265,84	197
	Капуста тушеная ТК 234	100	1,13	2,6	4,29	45,15	234
	Овощи консервированные отварные (Кукуруза) ТК 67 (4)	30	1,5	1,9	2,66	33,57	67
Итого за Обед сад 12 ч Суворова		610	25,3	34,37	64,55	663,33	
Уплотненный							
	Молоко кипяченое ТК 6	200	30,45	27,83	47,78	561,75	6
	Творожники песочные ТК 126	50	6,3	8,16	17,66	172,7	126
	Плов из говядины ТК 208 (4)	150	11,78	12,17	33,92	271,17	208
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч Суворова		400	48,53	48,16	99,36	1005,62	
Итого за день		1 510	84,06	95,65	235	2057,61	

(лист 4)

Рацион: Сад 12ч Суворова,

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Бутерброд с сырной пастой ТК 134,1	40	3,38	5,1	16,5	125,27	134,01
	Каша ячневая вязкая ТК 53	180	5,73	6,64	23,78	178,13	53
	Чай с лимоном ТК 8	180	0,21	0,05	12,99	54,45	8
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч Суворова		400	9,32	11,79	53,27	357,85	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,45	0,45	10,98	49,28	263
Итого за Завтрак 2 сад 12 ч Суворова		100	0,45	0,45	10,98	49,28	
Обед сад 12							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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 шиловника ТК 15	180		0,06	15,35	55,63	15
	Суп с крупой и с томатом (рисовый) ТК 147	200	6,34	11,33	15,93	187,37	147
	Суфле из отварной говядины паровое ТК 206	70	11,4	15,71	1,82	193,26	206
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241 (4)	90	0,71	1,83	23,91	134,12	241
	Салат витаминный (капуста, морковь) ТК 80 (4)	20	0,19	1,36	0,72	15,82	80
Итого за Обед сад 12 ч Суворова		600	21,56	30,69	76	674,4	
Уплотненный							
	Чай с каркаде ТК 8,1	180	0,21	0,05	12,99	54,45	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	180	4,91	6,27	15,62	138,65	159
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч Суворова		430	18,23	16,23	56,62	447,35	
Итого за день		1 530	49,56	59,16	196,87	1528,88	

Рацион: Сад 12ч Суворова,

Неделя: 1.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	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	180	6,72	7,3	27,02	202,2	59
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1	180	3,23	2,94	17,77	110,04	5,1
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч Суворова		400	13,01	13,94	60,62	421,06	
Завтрак 2 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (4)	200	1	0,2	20,2	86	7
Итого за Завтрак 2 сад 12 ч Суворова		200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 12							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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 4	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Суп картофельный с клецками ТК 175	200	4,97	5,47	13,23	119,54	175
	Рыба, тушеная в сметанном соусе ТК 187	60	12,45	5,84	1,68	113,12	187
	Картофель отварной ТК 232	100	2,08	0,42	16,99	80,23	232
	Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73 (4)	20	0,14	0,02	0,39	2,24	73
Итого за Обед сад 12 ч Суворова		600	22,79	13,04	68,1	474,39	
Уплотненный							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1	200	6,18	5,33	8,52	117,15	1,01
	Манник ТК 127 (4)	50	3,57	7,23	23,38	171,72	127
	Омлет натуральный ТК 42	80	6,66	8,61	2,46	113,93	42
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч Суворова		330	16,41	21,17	34,36	402,8	
Итого за день		1 530	53,21	48,35	183,28	1384,25	

Рацион: Сад 12ч Суворова,

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Макаронны, запеченные с яйцом ТК 35	170	9,26	10,76	18,58	219,74	35
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	180	3,23	2,94	17,77	110,04	5
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч Суворова		390	15,25	16,89	54,11	440,46	
Завтрак 2 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
Итого за Завтрак 2 сад 12 ч Суворова		200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 12							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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 4	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
	Рис припущенный ТК 237	90	2,48	1,66	26,13	111,74	237
	Салат из капусты белокачанной и огурцов ТК 78 (4)	30	0,55	1,86	1,45	24,79	78
Итого за Обед сад 12 ч Суворова		600	35,19	37,21	81,47	750,03	
Уплотненный							
	Чай с молоком ТК 9	200	2,52	2,18	16,08	93,8	9
	Шанежка с картофелем ТК 118	60	3,72	3,83	20,23	130,96	118
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) ТК 58	180	7,13	8,54	31,7	233,51	58
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч Суворова		440	13,37	14,55	68,01	458,27	
Итого за день		1 630	64,81	68,85	223,79	1734,76	

Рацион: Сад 12ч Суворова,

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Запеканка из творога (с повидлом) ТК 33	180	28,35	12,88	40,05	407,93	33
	Чай с сахаром ТК 10.1	180	0,18	0,05	5,79	24,3	10,01
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч Суворова		410	31,98	16,92	68,05	570,58	
Завтрак 2 сад							
	Напиток с витаминами "Витошка" ТК 19	100			9,5	37,5	19
Итого за Завтрак 2 сад 12 ч Суворова		100			9,5	37,5	
Обед сад 12							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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 яблоч с лимоном ТК 13 (4)	170	0,11	0,08	18,88	77,78	13
	Суп-лапша домашняя ТК173	200	5,86	5,33	18,21	141,99	173
	Котлеты "Школьные" ТК 207	60	11,56	17,58	8,1	229,91	207
	Рагу из овощей ТК 235 (4)	110	1,88	3,02	12,3	84,21	235
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85 (4)	20	0,36	1,44	2,12	22,97	85
Итого за Обед сад 12 ч Суворова		600	22,69	27,85	77,88	645,06	
Уплотненный							
	Напиток из шиповника ТК 15	200		0,06	17,05	61,81	15
	Гренки с сыром ТК 131	60	5,55	6,82	25,96	187,15	131
	Салат из моркови ТК 82	100	1,43	10,1	10,59	140,41	82
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч Суворова		360	6,98	16,98	53,6	389,37	
Итого за день		1 470	61,65	61,75	209,03	1642,51	

Рацион: Сад 12ч Суворова,

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Бутерброд с рубленым яйцом и маслом ТК 138,2	40	3,06	3,7	15,83	108,82	138,02
	Каша "Дружба" ТК 60	180	5,61	6,87	25,64	180,56	60
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1	180	3,23	2,94	17,77	110,04	5,1
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч Суворова		400	11,9	13,51	59,24	399,42	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	100	0,57	0,57	14,01	62,92	265
Итого за Завтрак 2 сад 12 ч Суворова		100	0,57	0,57	14,01	62,92	
Обед сад 12							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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) ТК 18	180	0,17	0,17	17,56	72,22	18
	Суп из овощей ТК 150	200	4,79	7,41	9,13	119,38	150
	Печень говяжья по-строгановски ТК 221	70	11,67	4,84	5	116,1	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 сад 12 ч Суворова		600	29,55	22,16	69,76	599,33	
Уплотненный							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1	210	6,49	5,59	8,95	123,01	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
	Повидло ТК 22	20	0,08		13,13	52,92	22
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч Суворова		350	26,11	15,33	65,1	548,54	
Итого за день		1 450	68,13	51,57	208,11	1610,21	

Рацион: Сад 12ч Суворова,

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	180	6,08	7,05	24,42	184,27	54
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	180	3,23	2,94	17,77	110,04	5
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч Суворова		400	13,02	16,27	56,25	421,79	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,45	0,45	10,98	49,28	263
Итого за Завтрак 2 сад 12 ч Суворова		100	0,45	0,45	10,98	49,28	
Обед сад 12							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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 4	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 171	200	8,81	14,25	17,91	239,55	171
	Котлеты мясо-картофельные ТК 210	60	10,92	20,14	4,58	241,37	210
	Капуста тушеная ТК 234	110	1,24	2,86	4,72	49,67	234
	Яйца вареные ТК 70 (4)	10	1,45	1,31	0,09	17,9	70
Итого за Обед сад 12 ч Суворова		600	25,57	39,85	63,11	707,75	
Уплотненный							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	200	0,02		1,65	6,6	3
	Булочка домашняя ТК 120	50	4,43	5,21	28,85	181,14	120
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	200	5,32	5,41	18,13	140,01	163
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 130	5	0,71	0,08	4,61	21,94	130
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч Суворова		455	10,48	10,7	53,24	349,69	
Итого за день		1 555	49,52	67,27	183,58	1528,51	

(лист 10)

Рацион: Сад 12ч Суворова,

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	180	7,08	6,86	24,34	184,65	56
	Какао с молоком ТК 2	180	3,42	2,95	16,87	107,36	2
Итого за Завтрак 1 сад 12 ч Суворова		400	13,26	13	58,97	402,69	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266 (4)	100	0,46	0,46	11,17	50,16	266
Итого за Завтрак 2 сад 12 ч Суворова		100	0,46	0,46	11,17	50,16	
Обед сад 12							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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
	Солянка сборная мясная ТК 167	200	11,59	14,54	13	222,44	167
	Биточки рыбные ТК 191	60	14,16	5,9	5,08	134,21	191
	Пюре картофельное ТК 230	100	2,31	3,19	13,49	92,03	230
	Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74 (4)	20	0,14	0,02	0,39	2,24	74
Итого за Обед сад 12 ч Суворова		600	31,12	24,11	65,58	594,75	
Уплотненный							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (4)	200	1	0,2	20,2	86	7
	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	200	5,1	5,97	15,1	132,12	148,1
Итого за Уплотненный полдник сад 12 ч Суворова		475	10,59	14,18	58,42	401,42	
Итого за день		1 575	55,43	51,75	194,14	1449,02	