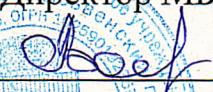


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 38»

Утверждаю:

Директор МБДОУ

 Г.А.Воецкова

Приказом от 31.05.2022г. № 56/1-ОД



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 10,5ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 01.06.2022г

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи                            | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                                       |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>           |  |           |                  |       |          |                         |             |
|                                       | Бутерброд с маслом ТК 138,1              | 40        | 2,76             | 3,19  | 17,76    | 110,68                  | 138,01      |
|                                       | Каша ячневая вязкая ТК 53                | 150       | 4,78             | 5,53  | 19,82    | 148,44                  | 53          |
|                                       | Какао с молоком ТК 2                     | 160       | 3,04             | 2,62  | 14,99    | 95,43                   | 2           |
| <b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>  |  | 350       | 10,58            | 11,34 | 52,57    | 354,55                  |             |
| <b>Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>          |  |           |                  |       |          |                         |             |
|                                       | Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 | 125       | 0,63             | 0,13  | 12,63    | 53,75                   | 7,01        |
| <b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b> |  | 125       | 0,63             | 0,13  | 12,63    | 53,75                   |             |
| <b>Обед ясли 10,5 ч</b>               |  |           |                  |       |          |                         |             |
|                                       | 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           |
|                                       | Борщ с капустой и картофелем ТК 164      | 150       | 3,61             | 4,85  | 8,83     | 91,52                   | 164         |
|                                       | Мясо тушеное ТК 197                      | 50        | 9,2              | 20,07 | 1,56     | 221,54                  | 197         |
|                                       | Пюре из гороха с маслом ТК 238           | 80        | 9,07             | 2,08  | 18,96    | 130,91                  | 238         |
| <b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>      |  | 430       | 23,49            | 27,85 | 50,92    | 538,49                  |             |
| <b>Полдник ясли 10,5 ч</b>            |  |           |                  |       |          |                         |             |
|                                       | Компот из апельсинов с яблоками ТК 14    | 150       | 0,12             | 0,12  | 17,94    | 73,2                    | 14          |
|                                       | Слойка                                   | 50        |                  | 2,65  | 26,45    | 110                     | 107         |
| <b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>   |  | 200       | 0,12             | 2,77  | 44,39    | 183,2                   |             |
| <b>Итого за день</b>                  |  | 1 105     | 34,82            | 42,09 | 160,51   | 1129,99                 |             |

(лист 2)

Рацион: Ясли 10,5ч ,

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи                            | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                                       |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>           |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                                       | Бутерброд с маслом ТК 138,1                       | 40        | 2,76             | 3,19  | 17,76    | 110,68                  | 138,01      |
|                                       | Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32 | 140       | 23,86            | 12,28 | 28,62    | 334,57                  | 32          |
|                                       | Чай с сахаром ТК 10.1                             | 170       | 0,17             | 0,05  | 5,47     | 22,95                   | 10,01       |
| <b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>  |   | 350       | 26,79            | 15,52 | 51,85    | 468,2                   |             |
| <b>Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>          |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                                       | Флоды свежие - Яблоки ТК 266                      | 100       | 0,46             | 0,46  | 11,17    | 50,16                   | 266         |
| <b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b> |   | 100       | 0,46             | 0,46  | 11,17    | 50,16                   |             |
| <b>Обед ясли 10,5 ч</b>               |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                                       | 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 картофельный с клецками ТК 175 (3/1)          | 150       | 3,72             | 4,11  | 9,92     | 89,65                   | 175         |
|                                       | Шницель припущенный (из птицы) ТК 216             | 50        | 19,39            | 21,42 | 4,66     | 270,78                  | 216         |
|                                       | Картофель отварной ТК 232                         | 80        | 1,67             | 0,33  | 13,59    | 64,19                   | 232         |
|                                       | Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73 (3)          | 20        | 0,14             | 0,02  | 0,39     | 2,24                    | 73          |
| <b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>      |   | 450       | 26,36            | 26,13 | 48,54    | 510,24                  |             |
| <b>Полдник ясли 10,5 ч</b>            |   |           |                  |       |          |                         |             |
|                                       | Чай с лимоном ТК 8                                | 150       | 0,18             | 0,05  | 10,83    | 45,37                   | 8           |
|                                       | Шанежка наливная ТК 119                           | 50        | 4,17             | 5,32  | 25,22    | 166,28                  | 119         |
| <b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>   |   | 200       | 4,35             | 5,37  | 36,05    | 211,65                  |             |
| <b>Итого за день</b>                  |   | 1 100     | 57,96            | 47,48 | 147,61   | 1240,25                 |             |

Рацион: Ясли 10,5ч ,

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи                           | Наименование блюда                              | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|--------------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|                                      |   |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |
| Завтрак 1 ясли 10,5ч                 | Бутерброд с маслом ТК 138,1                     | 40           | 2,76             | 3,19         | 17,76         | 110,68                  | 138,01        |
|                                      | Каша манная молочная жидкая ТК 54               | 150          | 5,07             | 5,87         | 20,35         | 153,56                  | 54            |
|                                      | Чай с лимоном ТК 8                              | 160          | 0,19             | 0,05         | 11,55         | 48,4                    | 8             |
| <b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b> |   | <b>350</b>   | <b>8,02</b>      | <b>9,11</b>  | <b>49,66</b>  | <b>312,64</b>           |               |
| Завтрак 2 ясли 10,5 ч                | Плоды свежие - Абрикос ТК 270 (3)               | 70           |                  | 0,28         |               | 33,6                    | 270           |
|                                      | <b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>           |              | <b>70</b>        |              | <b>0,28</b>   |                         | <b>33,6</b>   |
| Обед ясли 10,5 ч                     | 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             |
|                                      | Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161        | 150          | 3,3              | 4,62         | 6,92          | 80,53                   | 161           |
|                                      | Суфле рыбное ТК 190                             | 50           | 11,97            | 6,22         | 0,77          | 110,18                  | 190           |
|                                      | Рис припущенный ТК 237                          | 90           | 2,48             | 1,66         | 26,13         | 111,74                  | 237           |
|                                      | Салат из свежих помидоров с перцем ТК 77 (3)    | 20           | 0,16             | 1,02         | 0,44          | 11,53                   | 77            |
| <b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>     |   | <b>450</b>   | <b>19,5</b>      | <b>14,32</b> | <b>54,85</b>  | <b>404,55</b>           |               |
| Полдник ясли 10,5 ч                  | Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18 | 145          | 0,13             | 0,13         | 14,14         | 58,17                   | 18            |
|                                      | Печенье ТК 105 (3)                              | 25           | 1,85             | 2,35         | 17,13         | 111,5                   | 105           |
|                                      | <b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>             |              | <b>170</b>       | <b>1,98</b>  | <b>2,48</b>   | <b>31,27</b>            | <b>169,67</b> |
| <b>Итого за день</b>                 |   | <b>1 040</b> | <b>29,5</b>      | <b>26,19</b> | <b>135,78</b> | <b>920,46</b>           |               |

(лист 6)

Рацион: Ясли 10,5ч ,

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи                           | Наименование блюда                         | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры  |
|--------------------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|
|                                      |  |              | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |              |
| Завтрак 1 ясли 10,5ч                 | Бутерброд с маслом ТК 138,1                | 40           | 2,76             | 3,19         | 17,76        | 110,68                  | 138,01       |
|                                      | Каша рисовая молочная жидкая ТК 61         | 150          | 4,48             | 5,57         | 24,2         | 153,43                  | 61           |
|                                      | Чай с лимоном ТК 8                         | 160          | 0,19             | 0,05         | 11,55        | 48,4                    | 8            |
| <b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b> |  | <b>350</b>   | <b>7,43</b>      | <b>8,81</b>  | <b>53,51</b> | <b>312,51</b>           |              |
| Завтрак 2 ясли 10,5 ч                | Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1   | 125          | 0,63             | 0,13         | 12,63        | 53,75                   | 7,01         |
|                                      | <b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>      |              | <b>125</b>       | <b>0,63</b>  | <b>0,13</b>  | <b>12,63</b>            | <b>53,75</b> |
| Обед ясли 10,5 ч                     | Гренки из пшеничного хлеба ТК 130          | 10           | 1,43             | 0,15         | 9,23         | 43,88                   | 130          |
|                                      | 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-пюре из картофеля ТК 163               | 150          | 3,99             | 4,06         | 13,6         | 105                     | 163          |
|                                      | Рулет из говядины с яйцом (паровой) ТК 205 | 50           | 8,82             | 13,22        | 1,9          | 160,76                  | 205          |
|                                      | Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241 | 80           | 0,63             | 1,63         | 21,25        | 119,22                  | 241          |
|                                      | Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74 (3)  | 20           | 0,14             | 0,02         | 0,39         | 2,24                    | 74           |
| <b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>     |  | <b>450</b>   | <b>15,69</b>     | <b>19,25</b> | <b>61,43</b> | <b>491,08</b>           |              |
| Полдник ясли 10,5 ч                  | Чай с сахаром ТК 10.1                      | 150          | 0,15             | 0,04         | 4,83         | 20,25                   | 10,01        |
|                                      | Заварное со сгущенкой (3)                  | 50           | 0,1              |              | 24,4         | 162,5                   | 104          |
| <b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>  |  | <b>200</b>   | <b>0,25</b>      | <b>0,04</b>  | <b>29,23</b> | <b>182,75</b>           |              |
| <b>Итого за день</b>                 |  | <b>1 125</b> | <b>24</b>        | <b>28,23</b> | <b>156,8</b> | <b>1040,09</b>          |              |

Рацион: Ясли 10,5ч ,

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи                           | Наименование блюда                                    | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры   |
|--------------------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|                                      |   |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |
| Завтрак 1 ясли 10,5ч                 | Бутерброд с сыром ТК 137,1                            | 40           | 3,22             | 4,89         | 16,5          | 122,76                  | 137,01        |
|                                      | Макаронны, запеченные с яйцом ТК 35                   | 150          | 8,17             | 9,49         | 16,4          | 193,89                  | 35            |
|                                      | Чай с сахаром ТК 10                                   | 160          | 0,16             | 0,04         | 10,43         | 42,72                   | 10            |
| <b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b> |   | <b>350</b>   | <b>11,55</b>     | <b>14,42</b> | <b>43,33</b>  | <b>359,37</b>           |               |
| Завтрак 2 ясли 10,5 ч                | Плоды свежие - Груша ТК 263                           | 100          | 0,45             | 0,45         | 10,98         | 49,28                   | 263           |
|                                      | <b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>                 |              | <b>100</b>       | <b>0,45</b>  | <b>0,45</b>   | <b>10,98</b>            | <b>49,28</b>  |
| Обед ясли 10,5 ч                     | 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             |
|                                      | 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           |
|                                      | Каша гречневая рассыпчатая ТК 239                     | 90           | 3,98             | 2,34         | 18,01         | 115,53                  | 239           |
|                                      | Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73 (3)              | 20           | 0,14             | 0,02         | 0,39          | 2,24                    | 73            |
| <b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>     |   | <b>450</b>   | <b>29,44</b>     | <b>29,66</b> | <b>52,71</b>  | <b>575,35</b>           |               |
| Полдник ясли 10,5 ч                  | Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3     | 150          | 0,02             |              | 1,24          | 4,95                    | 3             |
|                                      | Пирожок, печеный из сдобного теста (с яблоком) ТК 114 | 50           | 2,59             | 3,62         | 20,5          | 140,17                  | 114           |
|                                      | <b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>                   |              | <b>200</b>       | <b>2,61</b>  | <b>3,62</b>   | <b>21,74</b>            | <b>145,12</b> |
| <b>Итого за день</b>                 |   | <b>1 100</b> | <b>44,05</b>     | <b>48,15</b> | <b>128,76</b> | <b>1129,12</b>          |               |

(лист 10)

Рацион: Ясли 10,5ч ,

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                           | Наименование блюда   | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|--|---------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------|-------------|
|                                      |  |               | Белки            | Жиры         | Углеводы       |                         |             |
| Завтрак 1 ясли 10,5ч                 | Бутерброд с маслом ТК 138,1                                | 40            | 2,76             | 3,19         | 17,76          | 110,68                  | 138,01      |
|                                      | Каша пшеничная молочная жидкая ТК 59                       | 150           | 5,6              | 6,09         | 22,52          | 168,5                   | 59          |
|                                      | Какао с молоком ТК 2                                       | 160           | 3,04             | 2,62         | 14,99          | 95,43                   | 2           |
| <b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b> |  | <b>350</b>    | <b>11,4</b>      | <b>11,9</b>  | <b>55,27</b>   | <b>374,61</b>           |             |
| Завтрак 2 ясли 10,5 ч                | Плоды свежие - Нектарин ТК 269 (3)                         | 100           | 0,5              | 0,5          | 12,25          | 55                      | 269         |
|                                      | <b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5 ч</b>                      |               | <b>100</b>       | <b>0,5</b>   | <b>0,5</b>     | <b>12,25</b>            | <b>55</b>   |
| Обед ясли 10,5 ч                     | 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, слива) ТК 12 (3) | 120           | 0,11             | 0,11         | 11,7           | 48,14                   | 12          |
|                                      | Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 171 (3)        | 150           | 6,61             | 10,69        | 13,43          | 179,66                  | 171         |
|                                      | Рыба, припущенная в молоке ТК 186                          | 50            | 11,2             | 4,68         | 1,17           | 94,95                   | 186         |
|                                      | Рис припущенный ТК 237                                     | 90            | 2,48             | 1,66         | 26,13          | 111,74                  | 237         |
|                                      | Салат из редиса с огурцами ТК 99 (3)                       | 20            | 0,19             | 1,02         | 0,54           | 12,14                   | 99          |
| <b>Итого за Обед ясли 10,5 ч</b>     |  | <b>450</b>    | <b>22,03</b>     | <b>18,37</b> | <b>61,87</b>   | <b>489,83</b>           |             |
| Полдник ясли 10,5 ч                  | Компот из яблок с лимоном ТК 13 (3)                        | 130           | 0,09             | 0,06         | 14,44          | 59,48                   | 13          |
|                                      | Пряники ТК 106   | 35            | 2,07             | 1,65         | 26,25          | 128,1                   | 106         |
| <b>Итого за Полдник ясли 10,5 ч</b>  |  | <b>165</b>    | <b>2,16</b>      | <b>1,71</b>  | <b>40,69</b>   | <b>187,58</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>                 |  | <b>1 065</b>  | <b>36,09</b>     | <b>32,48</b> | <b>170,08</b>  | <b>1107,02</b>          |             |
| <b>Итого за период</b>               |  | <b>10 935</b> | <b>377,62</b>    | <b>388,5</b> | <b>1521,71</b> | <b>11071,44</b>         |             |
| <b>Среднее значение за период</b>    |  |               | <b>37,8</b>      | <b>38,9</b>  | <b>152,2</b>   | <b>1107,1</b>           |             |