

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: 12 ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 01.06.2022г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	10,58	11,34	52,57	354,55	
Завтрак 2 ясли 12 ч	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		125	0,63	0,13	12,63	53,75
Обед ясли 12 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	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
Итого за Обед ясли 12 ч		430	23,49	27,85	50,92	538,49	
Уплотненный полдник	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
	Салат из моркови и яблок ТК 83 (3)	100	1,18	6,25	11,74	108,74	83
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		300	1,3	9,02	56,13	291,94	
Итого за день		1 205	36	48,34	172,25	1238,73	

(лист 2)

Рацион: Ясли 12ч ,

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	26,79	15,52	51,85	468,2	
Завтрак 2 ясли 12 ч	Фрукты свежие - Яблоки ТК 266	100	0,46	0,46	11,17	50,16	266
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		100	0,46	0,46	11,17	50,16
Обед ясли 12 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
	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
	Итого за Обед ясли 12 ч		450	26,36	26,13	48,54	510,24
Уплотненный полдник	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
	Омлет натуральный ТК 42 (3)	60	5	6,46	1,85	85,45	42
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		260	9,35	11,83	37,9	297,1	
Итого за день		1 160	62,96	53,94	149,46	1325,7	

Рацион: Ясли 12ч ,

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	8,02	9,11	49,66	312,64	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	Плоды свежие - Абрикос ТК 270 (3)	70		0,28		33,6	270
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		70		0,28		33,6	
Обед ясли 12 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
Итого за Обед ясли 12 ч		450	19,5	14,32	54,85	404,55	
Уплотненный полдник							
	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
	Запеканка картофельная с мясом ТК 204	100	7,52	10,26	16,88	189,36	204
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		270	9,5	12,74	48,15	359,03	
Итого за день		1 140	37,02	36,45	152,66	1109,82	

Рацион: Ясли 12ч ,

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	7,43	8,81	53,51	312,51	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	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		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12 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
Итого за Обед ясли 12 ч		450	15,69	19,25	61,43	491,08	
Уплотненный полдник							
	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
	Омлет натуральный ТК 42	60	5	6,46	1,85	85,45	42
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		260	5,25	6,5	31,08	268,2	
Итого за день		1 185	29	34,69	158,65	1125,54	

Рацион: Ясли 12ч ,

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	11,55	14,42	43,33	359,37	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,45	0,45	10,98	49,28	263
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		100	0,45	0,45	10,98	49,28	
Обед ясли 12 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
Итого за Обед ясли 12 ч		450	29,44	29,66	52,71	575,35	
Уплотненный полдник							
	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
	Каша ячневая вязкая ТК 53	150	4,78	5,53	19,82	148,44	53
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		350	7,39	9,15	41,56	293,56	
Итого за день		1 250	48,83	53,68	148,58	1277,56	

(лист 10)

Рацион: Ясли 12ч ,

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	11,4	11,9	55,27	374,61	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	Плоды свежие - Нектарин ТК 269 (3)	100	0,5	0,5	12,25	55	269
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч		100	0,5	0,5	12,25	55	
Обед ясли 12 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
Итого за Обед ясли 12 ч		450	22,03	18,37	61,87	489,83	
Уплотненный полдник							
	Компот из яблок с лимоном ТК 13 (3)	150	0,1	0,07	16,66	68,63	13
	Пряники ТК 106	35	2,07	1,65	26,25	128,1	106
	Жаркое по-домашнему ТК 201	120	7,61	15,41	15,07	228,44	201
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		305	9,78	17,13	57,98	425,17	
Итого за день		1 205	43,71	47,9	187,37	1344,61	
Итого за период		11 975	434,12	463,5	1663,72	12558,58	
Среднее значение за период			43,4	46,4	166,4	1255,9	