


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 38»

Утверждаю:

Директор МБДОУ

 Г.А.Воецкова

Приказом от 09.01.2023г. № 2-ОД



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 10,5ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 09.01.2023г

**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 ясл</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1 (1)	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Суп молочный с макаронными изделиями ТК 156 (1)	150	3,5	5,31	14,14	123,97	156
	Чай с сахаром ТК 10.1 (1)	160	0,16	0,04	5,15	21,6	10,01
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	6,42	8,54	37,05	256,25	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч</b>		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
<b>Обед ясли 10</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	120	0,15	0,59	11,69	47,37	4
	Суп картофельный с рыбой ТК 184 (1)	150	6,64	3,47	11,77	106,68	184
	Шницель натуральный рубленый ТК 196 (1)	50	9,53	19,2	7	236,99	196
	Рагу из овощей ТК 235 (1)	90	1,8	2,52	12,85	81,75	235
	Кукуруза с яйцом ТК 92 (1)	20	1,33	2,4	0,78	29,97	92
<b>Итого за Обед ясли 10,5ч</b>		450	20,89	28,39	52,99	545,96	
<b>Полдник ясл</b>							
	Напиток из шиповника ТК 15 (1)	150		0,05	12,79	46,36	15
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком ТК 140,1 (1)	50	3,68	2,85	26,73	147	140,01
<b>Итого за Полдник ясли 10,5ч</b>		200	3,68	2,9	39,52	193,36	
<b>Итого за день</b>		1 125	31,62	39,96	142,19	1049,32	

(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 ясл</b>							
	Бутерброд с сыром ТК 137 (1)	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32 (1)	150	23,51	10,73	14,85	265,27	32
	Кофейный напиток с молоком ТК 5 (1)	160	2,96	2,7	12,74	86,72	5
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	30,18	19,71	41,65	479,47	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч</b>		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
<b>Обед ясли 10</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 (1)	120	0,1	0,1	14,35	58,56	14
	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый) ТК 152 (1)	150	4,92	5,03	11,78	119,8	152
	Печень говяжья по-строгановски ТК 221 (1)	60	9,97	4,15	4,28	99,41	221
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239 (1)	70	3,1	1,82	14,01	89,86	239
	Винегрет овощной ТК 100 (1)	30	0,43	2,31	2,76	33,71	100
<b>Итого за Обед ясли 10,5ч</b>		450	19,96	13,62	56,08	444,54	
<b>Полдник ясл</b>							
	Чай с молоком ТК 9 (1)	150	1,89	1,63	12,06	70,35	9
	Шанежка с картофелем ТК 118 (1)	50	3,05	3,17	16,47	107,08	118
<b>Итого за Полдник ясли 10,5ч</b>		200	4,94	4,8	28,53	177,43	
<b>Итого за день</b>		1 125	55,71	38,26	138,89	1155,19	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1 (1)	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Каша "Дружба" ТК 60 (1)	150	4,68	5,73	21,36	150,47	60
	Какао с молоком ТК 2 (1)	160	3,07	2,65	11,84	83,23	2
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	10,51	11,57	50,96	344,38	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Плоды свежие - Банан ТК 265 (1)	100	0,57	0,57	14,01	62,92	265
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч</b>		100	0,57	0,57	14,01	62,92	
<b>Обед ясли 10</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Напиток из шиповника ТК 15 (1)	130		0,04	11,08	40,18	15
	Свекольник ТК 162 (1)	150	1,84	2,26	12,22	76,95	162
	Биточки мясные ТК 195 (1)	50	7,99	16,53	5,85	202,45	195
	Капуста тушеная ТК 234 (1)	100	1,28	2,6	5,51	51,03	234
	Яйца вареные ТК 70 (1)	10	1,45	1,31	0,09	17,9	70
<b>Итого за Обед ясли 10,5ч</b>		460	14	22,95	43,65	431,71	
<b>Полдник ясл</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1 (1)	150	4,63	3,99	6,39	87,86	1,01
	Кекс "Столичный" ТК 128 (1)	50	3,72	11,51	25,56	221,39	128
<b>Итого за Полдник ясли 10,5ч</b>		200	8,35	15,5	31,95	309,25	
<b>Итого за день</b>		1 110	33,43	50,59	140,57	1148,26	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	Бутерброд с рубленым яйцом и маслом ТК 138,2 (1)	40	3,06	3,7	15,83	108,82	138,02
	Каша ячневая вязкая ТК 53 (1)	150	4,78	5,53	19,82	148,44	53
	Чай с сахаром ТК 10.1 (1)	160	0,16	0,04	5,15	21,6	10,01
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	8	9,27	40,8	278,86	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266 (1)	100	0,46	0,46	11,17	50,16	266
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч</b>		100	0,46	0,46	11,17	50,16	
<b>Обед ясли 10</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13 (1)	130	0,09	0,06	14,44	59,48	13
	Суп картофельный с крупой (перловый) ТК 148,1 (1)	150	3,82	4,48	11,32	99,09	148,1
	Рыба жареная ТК 194 (1)	50	16,76	8,39	2,45	157,61	194
	Картофель жаренный из отварного ТК 233 (1)	90	2,39	3,35	19,45	117,79	233
	Салат из капусты белокачанной ТК 79 (1)	20	0,17	1,02	0,53	11,91	79
<b>Итого за Обед ясли 10,5ч</b>		460	24,67	17,51	57,09	489,08	
<b>Полдник ясл</b>							
	Молоко кипяченое ТК 6 (1)	150	4,59	4,19	7,2	84,66	6
	Ватрушка с творожным фаршем ТК 112 (1)	50	8,36	4,88	19,11	158,53	112
<b>Итого за Полдник ясли 10,5ч</b>		200	12,95	9,07	26,31	243,19	
<b>Итого за день</b>		1 110	46,08	36,31	135,37	1061,29	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	Бутерброд с сырной пастой ТК 134,1 (1)	40	3,38	5,1	16,5	125,27	134,01
	Омлет натуральный ТК 42 (1)	150	12,52	16,17	4,62	213,93	42
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1 (1)	160	2,96	2,7	12,74	86,72	5,1
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	18,86	23,97	33,86	425,92	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч</b>		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
<b>Обед ясли 10</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	120	0,15	0,59	11,69	47,37	4
	Рассольник домашний ТК 166 (1)	150	3,63	4,87	8,5	90,2	166
	Сердце в соусе ТК 223 (1)	60	12,4	12,82	1,88	172,53	223
	Рис припущенный ТК 237 (1)	80	2,21	1,47	23,23	99,32	237
	Салат из моркови (с чесноком) ТК 82,01 (1)	20	0,31	1,42	1,64	20,88	82,01
<b>Итого за Обед ясли 10,5ч</b>		450	20,14	21,38	55,84	473,5	
<b>Полдник ясл</b>							
	Чай с каркаде ТК 8,1 (1)	150	0,15	0,04	9,03	37,05	8,1
	Пряники ТК 106 (1)	50	2,95	2,35	37,5	183	106
<b>Итого за Полдник ясли 10,5ч</b>		200	3,1	2,39	46,53	220,05	
<b>Итого за день</b>		1 125	42,73	47,87	148,86	1173,22	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	Бутерброд с сырной пастой ТК 134,1 (1)	40	3,38	5,1	16,5	125,27	134,01
	Каша гречневая вязкая ТК 51 (1)	150	6,21	6,21	22,54	176,12	51
	Чай с каркаде ТК 8,1 (1)	160	0,16	0,04	9,63	39,52	8,1
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	9,75	11,35	48,67	340,91	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч</b>		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
<b>Обед ясли 10</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	130	0,17	0,64	12,67	51,32	4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161 (1)	150	3,3	4,62	6,92	80,53	161
	Азу ТК 199 (1)	60	11,1	23,55	1,57	259,98	199
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241 (1)	80	0,63	1,63	21,25	119,22	241
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85 (1)	20	0,36	1,44	2,12	22,97	85
<b>Итого за Обед ясли 10,5ч</b>		460	17	32,09	53,43	577,22	
<b>Полдник ясл</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1 (1)	150	4,63	3,99	6,39	87,86	1,01
	Бутерброд с повидлом ТК 140 (1)	50	2,33	0,87	28,42	130,7	140
<b>Итого за Полдник ясли 10,5ч</b>		200	6,96	4,86	34,81	218,56	
<b>Итого за день</b>		1 135	34,34	48,43	149,54	1190,44	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1 (1)	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Запеканка из творога (с соусом шоколадным) ТК 31 (1)	150	25	12,17	28,42	338,18	31
	Кофейный напиток с молоком ТК 5 (1)	160	2,96	2,7	12,74	86,72	5
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	30,72	18,06	58,92	535,58	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч</b>		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
<b>Обед ясли 10</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13 (1)	120	0,08	0,06	13,33	54,9	13
	Уха рыбацкая ТК 183 (1)	150	10,49	5	7,61	120,44	183
	Шницель припущенный (из птицы) ТК 216 (1)	50	19,39	21,42	4,66	270,78	216
	Рагу из овощей ТК 235 (1)	90	1,8	2,52	12,85	81,75	235
	Овощи консервированные отварные (Горошек зеленый) ТК 66 (1)	20	0,92	1,17	1,63	20,64	66
<b>Итого за Обед ясли 10,5ч</b>		450	34,12	30,38	48,98	591,71	
<b>Полдник ясл</b>							
	Молоко кипяченое ТК 6 (1)	150	4,59	4,19	7,2	84,66	6
	Коржик молочный ТК 124 (1)	50	3,76	5,53	33,4	199,4	124
<b>Итого за Полдник ясли 10,5ч</b>		200	8,35	9,72	40,6	284,06	
<b>Итого за день</b>		1 125	73,82	58,29	161,13	1465,1	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	Бутерброд с сыром ТК 137 (1)	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57 (1)	150	2,9	5,34	18,71	89,75	57
	Чай с лимоном ТК 8 (1)	160	0,19	0,05	11,55	48,4	8
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	6,8	11,67	44,32	265,63	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Плоды свежие - Мандарин ТК 264 (1)	100	0,54	0,54	13,33	59,84	264
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч</b>		100	0,54	0,54	13,33	59,84	
<b>Обед ясли 10</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 (1)	120	0,1	0,1	14,35	58,56	14
	Суп картофельный с клецками ТК 175 (1)	150	3,73	4,11	9,92	89,66	175
	Бифштекс рубленый паровой ТК 196,1 (1)	50	9,9	20,39	1,21	225,48	196,1
	Капуста тушеная ТК 234 (1)	100	1,28	2,6	5,51	51,03	234
	Яйца вареные ТК 70 (1)	10	1,45	1,31	0,09	17,9	70
<b>Итого за Обед ясли 10,5ч</b>		450	17,9	28,72	39,98	485,83	
<b>Полдник ясл</b>							
	Чай с каркаде ТК 8,1 (1)	150	0,15	0,04	9,03	37,05	8,1
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с мясом) ТК 115 (1)	50	7	13,08	16,84	211,24	115
<b>Итого за Полдник ясли 10,5ч</b>		200	7,15	13,12	25,87	248,29	
<b>Итого за день</b>		1 100	32,39	54,05	123,5	1059,59	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	Бутерброд с маслом ТК 138,1 (1)	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Макароны, запеченные с яйцом ТК 35 (1)	150	8,17	9,49	16,4	193,89	35
	Кофейный напиток с молоком ТК 5 (1)	170	3,15	2,87	13,54	92,15	5
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		360	14,08	15,55	47,7	396,72	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Плоды свежие - Груша ТК 263 (1)	100	0,45	0,45	10,98	49,28	263
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч</b>		100	0,45	0,45	10,98	49,28	
<b>Обед ясли 10</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Напиток из шиповника ТК 15 (1)	130		0,04	11,08	40,18	15
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 151 (1)	150	7,05	7,16	14,93	151,94	151
	Рыба, тушенная в томате с овощами ТК 188 (1)	50	10,87	4,4	1,2	91,49	188
	Рис припущенный ТК 237 (1)	90	2,48	1,66	26,13	111,74	237
	Овощи консервированные отварные (Кукуруза) ТК 67 (1)	20	1	1,27	1,77	22,38	67
<b>Итого за Обед ясли 10,5ч</b>		460	22,84	14,74	64,01	460,93	
<b>Полдник ясл</b>							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3 (1)	140	0,02		1,16	4,62	3
	Булочка "Осенняя" ТК 122 (1)	60	5,18	7,38	31,07	212,71	122
<b>Итого за Полдник ясли 10,5ч</b>		200	5,2	7,38	32,23	217,33	
<b>Итого за день</b>		1 120	42,57	38,12	154,92	1124,26	

(лист 10)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	Бутерброд с рубленым яйцом и маслом ТК 138,2 (1)	50	3,82	4,63	19,79	136,02	138,02
	Каша манная молочная жидкая ТК 54 (1)	140	4,73	5,48	18,99	143,32	54
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1 (1)	160	2,96	2,7	12,74	86,72	5,1
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч</b>		350	11,51	12,81	51,52	366,06	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266 (1)	100	0,46	0,46	11,17	50,16	266
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч</b>		100	0,46	0,46	11,17	50,16	
<b>Обед ясли 10</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	10	0,76	0,08	4,92	23,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	10	0,68	0,13	3,98	19,8	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	120	0,15	0,59	11,69	47,37	4
	Суп крестьянский с крупой ТК 145 (1)	150	3,54	4	8,95	83,96	145
	Суфле из отварной печени паровое ТК 187/1 (1)	60	9,9	5,74	3,44	108,14	222
	Пюре картофельное ТК 230 (1)	90	2,08	2,87	12,14	82,82	230
	Сельдь с луком ТК 72 (1)	20	7,61	6,21	0,2	87,02	72
<b>Итого за Обед ясли 10,5ч</b>		460	24,72	19,62	45,32	452,51	
<b>Полдник ясл</b>							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1 (1)	160	4,94	4,26	6,82	93,72	1,01
	Печенье ТК 105 (1)	40	2,96	3,76	27,4	178,4	105
<b>Итого за Полдник ясли 10,5ч</b>		200	7,9	8,02	34,22	272,12	
<b>Итого за день</b>		1 110	44,59	40,91	142,23	1140,85	
<b>Итого за период</b>		11 185	437,28	452,79	1437,2	11567,52	
<b>Среднее значение за период</b>			43,7	45,3	143,7	1156,8	