

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 3 до 7 лет

Период: с 09.01.2023г

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Сад 10,5ч

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 (1)	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Суп молочный с макаронными изделиями ТК 156 (1)	180	4,2	6,38	16,97	148,76	156
	Чай с сахаром ТК 10.1 (1)	180	0,18	0,05	5,79	24,3	10,01
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	7,14	9,62	40,52	283,74	
Завтрак 2 сад							
	Напиток с витаминами "Витошка" ТК 19 (1)	100			9,5	37,5	19
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		100			9,5	37,5	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Суп картофельный с рыбой ТК 184 (1)	200	8,85	4,63	15,7	142,25	184
	Шницель натуральный рубленный ТК 196 (1)	60	11,43	23,04	8,4	284,39	196
	Рагу из овощей ТК 235 (1)	100	2	2,8	14,28	90,83	235
	Кукуруза с яйцом ТК 92 (1)	20	1,33	2,4	0,78	29,97	92
Итого за Обед сад 10,5ч		600	26,76	34,16	74,97	706,7	
Полдник сад							
	Напиток из шиповника ТК 15 (1)	200		0,06	17,05	61,81	15
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком ТК 140,1 (1)	50	3,68	2,85	26,73	147	140,01
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	3,68	2,91	43,78	208,81	
Итого за день		1 350	37,58	46,69	168,77	1236,75	

(лист 2)

Рацион: Сад 10,5ч

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 (1)	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32 (1)	180	28,22	12,88	17,82	318,32	32
	Кфейный напиток с молоком ТК 5 (1)	180	3,33	3,03	14,33	97,57	5
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	35,26	22,19	46,21	543,37	
Завтрак 2 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (1)	200	1	0,2	20,2	86	7
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 (1)	180	0,14	0,14	21,53	87,84	14
	Суп картофельный с бобовыми (фасолевым) ТК 152 (1)	200	6,56	6,71	15,71	159,73	152
	Печень говяжья по-строгановски ТК 221 (1)	70	11,63	4,84	5	115,98	221
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239 (1)	80	3,54	2,08	16,01	102,7	239
	Винегрет овощной ТК 100 (1)	30	0,43	2,31	2,76	33,71	100
Итого за Обед сад 10,5ч		600	25,22	16,48	79,28	588,16	
Полдник сад							
	Чай с молоком ТК 9 (1)	200	2,52	2,18	16,08	93,8	9
	Шанежка с картофелем ТК 118 (1)	50	3,05	3,17	16,47	107,08	118
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	5,57	5,35	32,55	200,88	
Итого за день		1 450	67,05	44,22	178,24	1418,41	

Рацион: Сад 10,5ч

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 (1)	40	2,76	3,19	17,76	110,68	138,01
	Каша "Дружба" ТК 60 (1)	180	5,61	6,87	25,64	180,56	60
	Какао с молоком ТК 2 (1)	180	3,45	2,98	13,32	93,63	2
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	11,82	13,04	56,72	384,87	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Банан ТК 265 (1)	100	0,57	0,57	14,01	62,92	265
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		100	0,57	0,57	14,01	62,92	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Напиток из шиповника ТК 15 (1)	180		0,06	15,35	55,63	15
	Свекольник ТК 162 (1)	200	2,45	3,01	16,29	102,59	162
	Биточки мясные ТК 195 (1)	60	9,58	19,83	7,02	242,94	195
	Капуста тушеная ТК 234 (1)	110	1,4	2,86	6,06	56,14	234
	Яйца вареные ТК 70 (1)	10	1,45	1,31	0,09	17,9	70
Итого за Обед сад 10,5ч		600	17,8	27,47	63,08	563,4	
Полдник сад							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1 (1)	200	6,18	5,33	8,52	117,15	1,01
	Кекс "Столичный" ТК 128 (1)	50	3,72	11,51	25,56	221,39	128
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	9,9	16,84	34,08	338,54	
Итого за день		1 350	40,09	57,92	167,89	1349,73	

(лист 4)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: четверг

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 (1)	40	3,06	3,7	15,83	108,82	138,02
	Каша ячневая вязкая ТК 53 (1)	180	5,73	6,64	23,78	178,13	53
	Чай с сахаром ТК 10.1 (1)	180	0,18	0,05	5,79	24,3	10,01
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	8,97	10,39	45,4	311,25	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266 (1)	100	0,46	0,46	11,17	50,16	266
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		100	0,46	0,46	11,17	50,16	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из ябл с лимоном ТК 13 (1)	180	0,12	0,09	19,99	82,36	13
	Суп картофельный с крупой (перловый) ТК 148,1 (1)	200	5,1	5,98	15,1	132,12	148,1
	Рыба жареная ТК 194 (1)	60	20,11	10,06	2,94	189,13	194
	Картофель жаренный из отварного ТК 233 (1)	100	2,65	3,73	21,61	130,87	233
	Салат из капусты белокачанной ТК 79 (1)	20	0,17	1,02	0,53	11,91	79
Итого за Обед сад 10,5ч		600	31,07	21,28	78,44	634,59	
Полдник сад							
	Молоко кипяченое ТК 6 (1)	200	6,12	5,59	9,6	112,89	6
	Ватрушка с творожным фаршем ТК 112 (1)	50	8,36	4,88	19,11	158,53	112
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	14,48	10,47	28,71	271,42	
Итого за день		1 350	54,98	42,6	163,72	1267,42	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Бутерброд с сырной пастой ТК 134,1 (1)	40	3,38	5,1	16,5	125,27	134,01
	Омлет натуральный ТК 42 (1)	160	13,35	17,24	4,93	228,2	42
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1 (1)	200	3,7	3,37	15,92	108,41	5,1
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	20,43	25,71	37,35	461,88	
Завтрак 2 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (1)	200	1	0,2	20,2	86	7
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Рассольник домашний ТК 166 (1)	200	4,84	6,49	11,33	120,26	166
	Сердце в соусе ТК 223 (1)	70	14,47	14,95	2,2	201,29	223
	Рис припущенный ТК 237 (1)	90	2,48	1,66	26,13	111,74	237
	Салат из моркови (с чесноком) ТК 82,01 (1)	20	0,31	1,42	1,64	20,88	82,01
Итого за Обед сад 10,5ч		600	25,25	25,81	77,11	613,43	
Полдник сад							
	Чай с каркаде ТК 8,1 (1)	200	0,2	0,06	12,04	49,4	8,1
	Пряники ТК 106 (1)	50	2,95	2,35	37,5	183	106
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	3,15	2,41	49,54	232,4	
Итого за день		1 450	49,83	54,13	184,2	1393,71	

(лист 6)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: понедельник

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	3,6	7,47	14,06	137,79	134
	Каша гречневая вязкая ТК 51 (1)	180	7,45	7,45	27,05	211,34	51
	Чай с каркаде ТК 8,1 (1)	180	0,18	0,05	10,83	44,46	8,1
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	11,23	14,97	51,94	393,59	
Завтрак 2 сад							
	Напиток с витаминами "Витошка" ТК 19 (1)	100			9,5	37,5	19
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		100			9,5	37,5	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161 (1)	200	4,41	6,16	9,23	107,37	161
	Азу ТК 199 (1)	70	12,95	27,47	1,83	303,31	199
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241 (1)	90	0,71	1,83	23,91	134,12	241
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85 (1)	20	0,36	1,44	2,12	22,97	85
Итого за Обед сад 10,5ч		600	21,58	38,19	72,9	727,03	
Полдник сад							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1 (1)	200	6,18	5,33	8,52	117,15	1,01
	Бутерброд с повидлом ТК 140 (1)	50	2,33	0,87	28,42	130,7	140
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	8,51	6,2	36,94	247,85	
Итого за день		1 350	41,32	59,36	171,28	1405,97	

Рацион: Сад 10,5ч

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 (1)	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Запеканка из творога (с соусом шоколадным) ТК 31 (1)	170	28,34	13,79	32,2	383,28	31
	Кофейный напиток с молоком ТК 5 (1)	180	3,33	3,03	14,33	97,57	5
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	35,12	20,81	68,74	619,2	
Завтрак 2 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (1)	200	1	0,2	20,2	86	7
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13 (1)	180	0,12	0,09	19,99	82,36	13
	Уха рыбацкая ТК 183 (1)	200	13,99	6,67	10,15	160,58	183
	Шницель припущенный (из птицы) ТК 216 (1)	60	23,27	25,7	5,59	324,94	216
	Рагу из овощей ТК 235 (1)	110	2,2	3,08	15,7	99,92	235
	Овощи консервированные отварные (Горошек зеленый) ТК 66 (1)	20	0,92	1,17	1,63	20,64	66
Итого за Обед сад 10,5ч		610	43,42	37,11	71,33	776,64	
Полдник сад							
	Молоко кипяченое ТК 6 (1)	200	6,12	5,59	9,6	112,89	6
	Коржик молочный ТК 124 (1)	50	3,76	5,53	33,4	199,4	124
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	9,88	11,12	43	312,29	
Итого за день		1 460	89,42	69,24	203,27	1794,13	

(лист 8)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Бутерброд с сыром ТК 137 (1)	40	3,71	6,28	14,06	127,48	137
	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57 (1)	180	3,48	6,41	22,45	107,7	57
	Чай с лимоном ТК 8 (1)	180	0,21	0,05	12,99	54,45	8
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	7,4	12,74	49,5	289,63	
Завтрак 2 сад							
	Фрукты свежие - Мандарин ТК 264 (1)	100	0,54	0,54	13,33	59,84	264
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		100	0,54	0,54	13,33	59,84	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 (1)	180	0,14	0,14	21,53	87,84	14
	Суп картофельный с клецками ТК 175 (1)	200	4,97	5,48	13,23	119,54	175
	Бифштекс рубленый паровой ТК 196,1 (1)	60	11,87	24,47	1,45	270,58	196,1
	Капуста тушеная ТК 234 (1)	110	1,4	2,86	6,06	56,14	234
	Яйца вареные ТК 70 (1)	10	1,45	1,31	0,09	17,9	70
Итого за Обед сад 10,5ч		600	22,75	34,66	60,63	640,2	
Полдник сад							
	Чай с каркаде ТК 8,1 (1)	200	0,2	0,06	12,04	49,4	8,1
	Пирожок, печеный из сдобного теста (с мясом) ТК 115 (1)	50	7	13,08	16,84	211,24	115
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	7,2	13,14	28,88	260,64	
Итого за день		1 350	37,89	61,08	152,34	1250,31	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	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)	160	8,72	10,12	17,49	206,81	35
	Кофейный напиток с молоком ТК 5 (1)	200	3,7	3,37	15,92	108,41	5
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	15,18	16,68	51,17	425,9	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Груша ТК 263 (1)	100	0,45	0,45	10,98	49,28	263
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		100	0,45	0,45	10,98	49,28	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Напиток из шиповника ТК 15 (1)	180		0,06	15,35	55,63	15
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 151 (1)	200	9,4	9,55	19,9	202,58	151
	Рыба, тушенная в томате с овощами ТК 188 (1)	70	15,21	6,16	1,68	128,09	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
Итого за Обед сад 10,5ч		600	31,01	19,1	83,1	608,62	
Полдник сад							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3 (1)	190	0,02		1,57	6,27	3
	Булочка "Осенняя" ТК 122 (1)	60	5,18	7,38	31,07	212,71	122
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	5,2	7,38	32,64	218,98	
Итого за день		1 350	51,84	43,61	177,89	1302,78	

(лист 10)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

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 (1)	40	3,06	3,7	15,83	108,82	138,02
	Каша манная молочная жидкая ТК 54 (1)	180	6,08	7,05	24,42	184,27	54
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1 (1)	180	3,33	3,03	14,33	97,57	5,1
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	12,47	13,78	54,58	390,66	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266 (1)	100	0,46	0,46	11,17	50,16	266
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		100	0,46	0,46	11,17	50,16	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	25	1,9	0,2	12,3	58,5	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	15	1,02	0,2	5,97	29,7	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (1)	180	0,23	0,89	17,54	71,06	4
	Суп крестьянский с крупой ТК 145 (1)	200	4,72	5,33	11,93	111,94	145
	Суфле из отварной печени паровое ТК 187/1 (1)	70	11,55	6,7	4,02	126,16	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
Итого за Обед сад 10,5ч		600	29,11	22,4	64,1	567,2	
Полдник сад							
	Кисломолочный напиток (Йогурт) ТК 1.1 (1)	210	6,49	5,59	8,95	123,01	1,01
	Печенье ТК 105 (1)	40	2,96	3,76	27,4	178,4	105
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	9,45	9,35	36,35	301,41	
Итого за день		1 350	51,49	45,99	166,2	1309,43	
Итого за период		13 810	521,49	524,84	1733,8	13728,64	
Среднее значение за период			52,1	52,5	173,4	1372,9	