

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: 12 ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 09.01.2023г

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясл							
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	6,42	8,54	37,05	256,25	
Завтрак 2 ясл							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12ч							
	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
	Суп картофельный с рыбой ТК 184 (1)	150	6,64	3,47	11,77	106,68	184
	Шницель натуральный рубленный ТК 196 (1)	50	9,53	19,2	7	236,99	196
	Рагу из овощей ТК 235 (1)	80	1,6	2,24	11,42	72,67	235
	Кукуруза с яйцом ТК 92 (1)	20	1,33	2,4	0,78	29,97	92
Итого за Обед ясли 12ч		450	20,71	28,16	52,54	540,83	
Уплотненный							
	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
	Салат из моркови и яблок ТК 83 (1)	80	0,94	5	9,39	86,99	83
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		280	4,62	7,9	48,91	280,35	
Итого за день		1 205	32,38	44,73	151,13	1131,18	

(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 ясл							
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	30,18	19,71	41,65	479,47	
Завтрак 2 ясл							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12ч							
	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
Итого за Обед ясли 12ч		450	19,96	13,62	56,08	444,54	
Уплотненный							
	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
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56 (1)	150	5,9	5,72	20,28	153,88	56
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		350	10,84	10,52	48,81	331,31	
Итого за день		1 275	61,61	43,98	159,17	1309,07	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясл	Бутерброд с маслом ТК 138 (1)	40	2,63	4,42	16,94	118,02	138
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	10,38	12,8	50,14	351,72	
Завтрак 2 ясл	Плоды свежие - Банан ТК 265 (1)	100	0,57	0,57	14,01	62,92	265
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		100	0,57	0,57	14,01	62,92	
Обед ясли 12ч	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)	20	2,9	2,61	0,17	35,8	70
Итого за Обед ясли 12ч		470	15,45	24,25	43,73	449,61	
Уплотненный	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
	Запеканка картофельная с мясом ТК 204 (1)	80	5,84	9,56	13,5	162,64	204
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		280	14,19	25,06	45,45	471,89	
Итого за день		1 200	40,59	62,68	153,33	1336,14	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясл	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	8	9,27	40,8	278,86	
Завтрак 2 ясл	Плоды свежие - Яблоки ТК 266 (1)	100	0,46	0,46	11,17	50,16	266
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		100	0,46	0,46	11,17	50,16	
Обед ясли 12ч	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
	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
Итого за Обед ясли 12ч		450	24,66	17,51	55,98	484,5	
Уплотненный	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
	Макаронны, запеченные с сыром ТК 36 (1)	80	4,7	5,56	8,67	109,03	36
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		280	17,65	14,63	34,98	352,22	
Итого за день		1 180	50,77	41,87	142,93	1165,74	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясл							
	Бутерброд с сырной пастой ТК 134,1 (1)	40	3,38	5,1	16,5	125,27	134,01
	Омлет натуральный ТК 42 (1)	140	11,68	15,09	4,32	199,67	42
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1 (1)	170	3,15	2,87	13,54	92,15	5,1
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	18,21	23,06	34,36	417,09	
Завтрак 2 ясл							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12ч							
	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
Итого за Обед ясли 12ч		450	20,14	21,38	55,84	473,5	
Уплотненный							
	Чай с каркаде ТК 8,1 (1)	150	0,15	0,04	9,03	37,05	8,1
	Пряники ТК 106 (1)	55	3,25	2,59	41,25	201,3	106
	Салат картофельный с зеленым горошком ТК 89 (1)	80	2,11	6,9	11,9	118,12	89
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		285	5,51	9,53	62,18	356,47	
Итого за день		1 210	44,49	54,1	165,01	1300,81	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясл							
	Бутерброд с сырной пастой ТК 134 (1)	40	3,6	7,47	14,06	137,79	134
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	9,97	13,72	46,23	353,43	
Завтрак 2 ясл							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12ч							
	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
	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
Итого за Обед ясли 12ч		450	16,98	32,04	52,45	573,27	
Уплотненный							
	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
	Омлет натуральный ТК 42 (1)	80	6,68	8,62	2,47	114,1	42
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		280	13,64	13,48	37,28	332,66	
Итого за день		1 205	41,22	59,37	148,59	1313,11	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясл							
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	30,72	18,06	58,92	535,58	
Завтрак 2 ясл							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1 (1)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12ч							
	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
Итого за Обед ясли 12ч		450	34,12	30,38	48,98	591,71	
Уплотненный							
	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
	Плов бухарский ТК 62 (1)	80	2,01	8,33	21,2	152,97	62
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		280	10,36	18,05	61,8	437,03	
Итого за день		1 205	75,83	66,62	182,33	1618,07	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясл							
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	6,8	11,67	44,32	265,63	
Завтрак 2 ясл							
	Плоды свежие - Мандарин ТК 264 (1)	100	0,54	0,54	13,33	59,84	264
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		100	0,54	0,54	13,33	59,84	
Обед ясли 12ч							
	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)	130	0,1	0,1	15,55	63,44	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
Итого за Обед ясли 12ч		460	17,9	28,72	41,18	490,71	
Уплотненный							
	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
	Сырники из творога запеченые (со сгущенным молоком) ТК 34,1 (1)	100	18,02	7,68	26,72	259,61	34,1
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		300	25,17	20,8	52,59	507,9	
Итого за день		1 210	50,41	61,73	151,42	1324,08	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясл							
	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)	160	2,96	2,7	12,74	86,72	5
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	13,89	15,38	46,9	391,29	
Завтрак 2 ясл							
	Флоды свежие - Груша ТК 263 (1)	100	0,45	0,45	10,98	49,28	263
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		100	0,45	0,45	10,98	49,28	
Обед ясли 12ч							
	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
Итого за Обед ясли 12ч		460	22,84	14,74	64,01	460,93	
Уплотненный							
	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
	Суп-пюре из картофеля ТК 163 (1)	150	4,73	7,75	13,6	142,6	163
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 130 (1)	3	0,43	0,05	2,77	13,16	130
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		353	10,36	15,18	48,6	373,09	
Итого за день		1 263	47,54	45,75	170,49	1274,59	

(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 ясл							
	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)	150	5,07	5,87	20,35	153,56	54
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1 (1)	160	2,96	2,7	12,74	86,72	5,1
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		350	11,09	12,27	48,92	349,1	
Завтрак 2 ясл							
	Флоды свежие - Яблоки ТК 266 (1)	100	0,46	0,46	11,17	50,16	266
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		100	0,46	0,46	11,17	50,16	
Обед ясли 12ч							
	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
Итого за Обед ясли 12ч		460	24,72	19,62	45,32	452,51	
Уплотненный							
	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
	Каша ячневая вязкая ТК 53 (1)	120	3,82	4,42	15,85	118,75	53
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		320	11,72	12,44	50,07	390,87	
Итого за день		1 230	47,99	44,79	155,48	1242,64	
Итого за период		12 183	492,83	525,62	1579,88	13015,43	
Среднее значение за период			49,3	52,6	158	1301,5	