

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 3 до 7 лет

Период: с 09.01.2023г

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Сад 12ч

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)	50	3,45	3,99	22,21	138,35	138,01
	Суп молочный с макаронными изделиями ТК 156 (1)	170	3,96	6,02	16,03	140,5	156
	Чай с сахаром ТК 10.1 (1)	180	0,18	0,05	5,79	24,3	10,01
Итого за Завтрак 1 сад 12ч		400	7,59	10,06	44,03	303,15	
Завтрак 2 сад							
	Напиток с витаминами "Витошка" ТК 19 (1)	100			9,5	37,5	19
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100			9,5	37,5	
Обед сад 12ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	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)	120	2,4	3,36	17,13	109	235
	Кукуруза с яйцом ТК 92 (1)	20	1,33	2,4	0,78	29,97	92
Итого за Обед сад 12ч		620	27,12	34,74	77,35	723,07	
Уплотненный							
	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
	Салат из моркови и яблок ТК 83 (1)	120	1,41	7,5	14,09	130,49	83
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		370	5,09	10,41	57,87	339,3	
Итого за день		1 490	39,8	55,21	188,75	1403,02	

(лист 2)

Рацион: Сад 12ч

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)	160	25,08	11,45	15,84	282,95	32
	Кофейный напиток с молоком ТК 5 (1)	200	3,7	3,37	15,92	108,41	5
Итого за Завтрак 1 сад 12ч		400	32,49	21,1	45,82	518,84	
Завтрак 2 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (1)	200	1	0,2	20,2	86	7
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 12ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 (1)	180	0,14	0,14	21,53	87,84	14
	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый) 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 12ч		600	25,18	16,5	78,81	586,36	
Уплотненный							
	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
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56 (1)	180	7,08	6,86	24,34	184,65	56
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		430	12,65	12,21	56,89	385,53	
Итого за день		1 630	71,32	50,01	201,72	1576,73	

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		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 12ч		100	0,57	0,57	14,01	62,92	
Обед сад 12ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	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 12ч		600	17,76	27,49	62,61	561,6	
Уплотненный							
	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
	Запеканка картофельная с мясом ТК 204 (1)	100	7,3	11,95	16,88	203,3	204
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		350	17,2	28,79	50,96	541,84	
Итого за день		1 450	47,35	69,89	184,3	1551,23	

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		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 12ч		100	0,46	0,46	11,17	50,16	
Обед сад 12ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из яблок 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 12ч		600	31,03	21,3	77,97	632,79	
Уплотненный							
	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
	Макаронны, запеченные с сыром ТК 36 (1)	100	5,88	6,96	10,84	136,29	36
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		350	20,36	17,43	39,55	407,71	
Итого за день		1 450	60,82	49,58	174,09	1401,91	

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		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 12ч		200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 12ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	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 12ч		600	25,21	25,83	76,64	611,63	
Уплотненный							
	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
	Салат картофельный с зеленым горошком ТК 89 (1)	100	2,64	8,62	14,87	147,65	89
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		350	5,79	11,03	64,41	380,05	
Итого за день		1 550	52,43	62,77	198,6	1539,56	

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		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 12ч		100			9,5	37,5	
Обед сад 12ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	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 12ч		600	21,54	38,21	72,43	725,23	
Уплотненный							
	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
	Омлет натуральный ТК 42 (1)	100	8,35	10,78	3,08	142,62	42
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		350	16,86	16,98	40,02	390,47	
Итого за день		1 450	49,63	70,16	173,89	1546,79	

Рацион: Сад 12ч

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)	150	25	12,17	28,42	338,18	31
	Кофейный напиток с молоком ТК 5 (1)	200	3,7	3,37	15,92	108,41	5
Итого за Завтрак 1 сад 12ч		400	32,15	19,53	66,55	584,94	
Завтрак 2 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7 (1)	200	1	0,2	20,2	86	7
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		200	1	0,2	20,2	86	
Обед сад 12ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13 (1)	170	0,11	0,08	18,88	77,78	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 12ч		600	43,37	37,12	69,75	770,26	
Уплотненный							
	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
	Плов бухарский ТК 62 (1)	150	3,77	15,62	39,76	286,82	62
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		400	13,65	26,74	82,76	599,11	
Итого за день		1 600	90,17	83,59	239,26	2040,31	

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		400	7,4	12,74	49,5	289,63	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Мандарин ТК 264 (1)	100	0,54	0,54	13,33	59,84	264
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,54	0,54	13,33	59,84	
Обед сад 12ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	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 12ч		600	22,71	34,68	60,16	638,4	
Уплотненный							
	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
	Сырники из творога запеченные (со сгущенным молоком) ТК 34,1 (1)	100	18,02	7,68	26,72	259,61	34,1
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		350	25,22	20,82	55,6	520,25	
Итого за день		1 450	55,87	68,78	178,59	1508,12	

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		400	15,18	16,68	51,17	425,9	
Завтрак 2 сад							
	Флоды свежие - Груша ТК 263 (1)	100	0,45	0,45	10,98	49,28	263
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,45	0,45	10,98	49,28	
Обед сад 12ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	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 12ч		600	30,97	19,12	82,63	606,82	
Уплотненный							
	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
	Суп-пюре из картофеля ТК 163 (1)	200	6,3	10,33	18,13	190,13	163
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 130 (1)	3	0,43	0,05	2,77	13,16	130
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		453	11,93	17,76	53,54	422,27	
Итого за день		1 553	58,53	54,01	198,32	1504,27	

(лист 10)

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		400	12,47	13,78	54,58	390,66	
Завтрак 2 сад							
	Флоды свежие - Яблоки ТК 266 (1)	100	0,46	0,46	11,17	50,16	266
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,46	0,46	11,17	50,16	
Обед сад 12ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101 (1)	20	1,52	0,16	9,84	46,8	101
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102 (1)	20	1,36	0,26	7,96	39,6	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)	100	2,31	3,19	13,49	92,03	230
	Сельдь с луком ТК 72 (1)	20	7,61	6,21	0,2	87,02	72
Итого за Обед сад 12ч		610	29,3	22,74	64,98	574,61	
Уплотненный							
	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
	Каша ячневая вязкая ТК 53 (1)	180	5,73	6,64	23,78	178,13	53
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		430	15,18	15,99	60,13	479,54	
Итого за день		1 540	57,41	52,97	190,86	1494,97	
Итого за период		15 163	583,33	616,97	1928,38	15566,91	
Среднее значение за период			58,3	61,7	192,8	1556,7	