

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»

Утверждаю:

Директор МБДОУ

 Г.А.Воецкова

Приказом от 31.05.2023г. № 61-ОД



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 10,5ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 01.06.2023г

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		
Завтрак 1 ясл							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57	170	2,86	5,6	23,79	96,24	57
	Чай с каркаде ТК 8,3	150			10,5	42	8,03
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	5,18	9,47	49,12	241,49	
Завтрак 2 ясл							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	150	0,45	0,08	15,08	63	4
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	150	3,48	3,57	10,29	87,15	163
	Шницель натуральный рубленный ТК 196	50	8,65	10,5	4,95	149	196
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241	110	4,07	3,63	21,67	135,3	241
	Салат витаминный ТК 80	30	0,36	1,53	1,65	21,9	80
Итого за Обед ясли 10,5ч		510	18,37	19,57	61,6	495,95	
Полдник ясл							
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	150	0,38	0,15	11,7	50,25	14
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Повидло, джем, варенье (порциями) ТК 22	20	0,08		13	52,4	22
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	2,71	1,02	40,12	180,95	
Итого за день		1 190	26,89	30,19	163,47	972,14	

(лист 2)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясл							
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136	10	2,32	2,95		35,8	136
	Запеканка из творога ТК 31	140	22,26	10,78	21	271,6	31
	Молоко сгущенное ТК 26	20	1,44	1,7	11,1	65,4	26
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	150	2,1	1,88	10,2	66	5
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		350	30,37	18,18	57,72	517,1	
Завтрак 2 ясл							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Суп картофельный с бобовыми ТК 151	150	3,78	2,15	8,76	69,45	151
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные ТК 215	50	10	9	5,36	142,14	215
	Рагу из овощей с кабачками ТК 236	110	2,97	3,3	9,35	79,2	236
	Овощи свежие порциями (Перец сладкий) ТК 75	30	0,21	0,03	0,57	3,3	75
Итого за Обед ясли 10,5ч		510	18,82	14,94	45,73	392,19	
Полдник ясл							
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
	Пряники ТК 106	50	2,95	2,35	37,5	183	106
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	3,1	2,43	44,48	211,5	
Итого за день		1 185	52,92	35,68	160,56	1174,54	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Омлет натуральный ТК 42	170	14,65	22,23	3,4	272	42
	Какао с молоком ТК 2	150	2,48	2,18	10,35	70,5	2
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	19,45	28,28	28,58	445,75	
Завтрак 2 ясли							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100	0,4	0,4	9,8	44	265
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18	150	0,08	0,08	8,33	34,5	18
	Свекольник ТК 162	150	1,4	2,84	6,2	55,95	162
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Печень говяжья по-строгановски ТК 221	50	9,2	4,41	2,89	92,5	221
	Пюре картофельное ТК 230	110	2,97	4,4	6,38	77	230
	Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73	30	0,21	0,03	0,57	3,3	73
Итого за Обед ясли 10,5ч		512	15,27	12,22	32,41	305,17	
Полдник ясли							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	150			11,25	45	3
	Творожники песочные ТК 126	50	5,35	10,14	22,08	201,4	126
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	5,35	10,14	33,33	246,4	
Итого за день		1 167	40,47	51,04	104,12	1041,32	

(лист 4)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	170	6,19	5,51	30,07	194,55	56
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		350	8,62	5,83	51,81	293,25	
Завтрак 2 ясли							
	Фрукты свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	150	0,45	0,08	15,08	63	4
	Суп из овощей ТК 150	150	1,2	2,72	3,8	44,4	150
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Рыба, тушеная в томате с овощами ТК 188	50	4,89	0,82	2,39	36,79	188
	Рис припущенный ТК 237,1	110	2,64	3,96	21,56	132,88	237,01
	Салат из редиса с огурцами ТК 99	30	0,27	1,8	0,78	20,4	99
Итого за Обед ясли 10,5ч		512	10,86	9,84	51,65	339,39	
Полдник ясли							
	Кисломолочный напиток ТК 1	150	4,64	4	6,4	88	1
	Печенье	50	3,7	4,7	34,25	223	105
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	8,34	8,7	40,65	311	
Итого за день		1 162	28,22	24,77	153,91	987,64	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Каша пшенная молочная жидкая ТК 59	170	6,19	6,17	29,62	198,69	59
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1	150	3,38	2,78	13,58	93	5,1
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	11,89	12,82	58,03	394,94	
Завтрак 2 ясли							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	150	0,23	0,15	10,65	45	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 171	150	3,8	3,7	8,2	78,75	171
	Жаркое по-домашнему ТК 201	160	15,04	11,44	20,64	245,6	201
	Салат из капусты белокачанной ТК 79	30	0,44	1,8	2,52	28,2	79
Итого за Обед ясли 10,5ч		510	18,81	16,14	49,09	417,05	
Полдник ясли							
	Молоко кипяченое ТК 6	150	4,35	3,98	6,83	80,25	6
	Коржик молочный ТК 124	50	2,33	4,08	20,67	128,33	124
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	6,68	8,06	27,5	208,58	
Итого за день		1 190	38,01	37,15	147,25	1074,32	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Каша ячневая вязкая ТК 53	170	6,36	5,83	29,08	194,22	53
	Чай с каркаде ТК 8,3	150			10,5	42	8,03
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	8,65	10,33	55,07	347,57	
Завтрак 2 ясли							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	150	0,45	0,08	15,08	63	4
	Суп картофельный с рыбой ТК 184	150	7,08	2,34	6,48	75,3	184
	Шницель натуральный рубленный ТК 196	50	8,65	10,5	4,95	149	196
	Пюре из гороха с маслом ТК 238	110	11,81	2,68	21,3	156,68	238
	Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74	30	0,21	0,03	0,57	3,3	74
Итого за Обед ясли 10,5ч		510	29,56	15,89	56,34	486,88	
Полдник ясли							
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
	Бутерброды пикантные (горячие) ТК 139	50	5,93	9,51	15,86	172,78	139
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	6,08	9,59	22,84	201,28	
Итого за день		1 200	44,92	35,94	146,88	1089,48	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Молоко сгущеное ТК 26	20	1,44	1,7	11,1	65,4	26
	Запеканка из творога ТК 31	150	23,85	11,55	22,5	291	31
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	150	2,1	1,88	10,2	66	5
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	29,71	19	58,63	525,65	
Завтрак 2 ясли							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,1	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18	150	0,08	0,08	8,33	34,5	18
	Борщ с капустой и картофелем ТК 164	150	1,11	2,66	4,17	45	164
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Сердце в соусе ТК 223	50	9	2,75	2,85	72,5	223
	Макаронные изделия отварные (вермишель) ТК 240	110	4,07	3,63	21,67	135,3	240
	Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73	30	0,21	0,03	0,57	3,3	73
Итого за Обед ясли 10,5ч		512	15,88	9,61	45,63	332,52	
Полдник ясли							
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
	Кекс "Столичный" ТК 128	50	3,68	11,6	30,24	240	128
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	3,83	11,68	37,22	268,5	
Итого за день		1 192	50,05	40,42	154,11	1180,42	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	170	6,19	5,51	30,07	194,55	56
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	8,63	10,09	52,54	334,4	
Завтрак 2 ясли							
	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	100	0,4	0,4	9,8	44	264
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	150	0,38	0,15	11,7	50,25	14
	Юшка картофельная ТК 165	150	1,46	3,57	4,74	57	165
	Бигус ТК 202	160	14,4	10,64	4,16	170,4	202
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	17,6	14,62	28,56	317,25	
Полдник ясли							
	Кисломолочный напиток ТК 1	150	4,64	4	6,4	88	1
	Булочное изделие "Ромашка"	50	3,75	1,45	26,7	132,5	108
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	8,39	5,45	33,1	220,5	
Итого за день		1 135	35,02	30,56	124	916,15	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Макароны, запеченные с яйцом ТК 35	170	8,16	5,87	32,47	215,9	35
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	150	2,1	1,88	10,2	66	5
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	12,58	11,62	57,5	385,15	
Завтрак 2 ясли							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,4	0,4	9,8	44	263
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	150	0,23	0,15	10,65	45	13
	Суп картофельный с клецками ТК 175	150	1,59	2,1	5,67	48	175
	Рыба припущенная ТК 194	50	16,76	8,39	2,45	157,61	194
	Пюре картофельное с морковью ТК 231	110	2,31	4,4	8,03	81,4	231
	Салат из свежих овощей ТК 98	30	0,33	2,14	0,86	24,35	98
Итого за Обед ясли 10,5ч		510	22,58	17,44	35,62	395,96	
Полдник ясли							
	Чай с молоком ТК 9	150	1,2	0,98	8,63	48	9
	Пирог песочный	55	4,18	2,48	28,66	163,35	106,02
Итого за Полдник ясли 10,5ч		205	5,38	3,46	37,29	211,35	
Итого за день		1 170	40,94	32,92	140,21	1036,46	

(лист 10)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	170	5,16	5,47	25,91	173,32	54
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1	150	3,38	2,78	13,58	93	5,1
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	10,86	12,12	54,32	369,57	
Завтрак 2 ясли							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	150	0,45	0,08	15,08	63	4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	150	0,9	2,7	2,28	37,05	161
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Плов из отварной птицы ТК 217	160	9,84	6,56	19,84	178,4	217
	Салат из свежих помидоров с перцем ТК 77	30	0,3	1,83	1,29	22,8	77
Итого за Обед ясли 10,5ч		512	12,9	11,63	46,53	343,17	
Полдник ясли							
	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Молоко сгущенное вареное ТК 26,3	20	1,44	1,7	11,1	65,4	26,03
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	4,19	2,77	40,25	202,2	
Итого за день		1 167	28,35	26,92	150,9	958,94	
Итого за период		11 748	315,79	355,59	1525,41	10531,41	
Среднее значение за период			31,6	35,6	152,5	1053,1	