

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: 12 ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 01.06.2023г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: понедельник

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 овсяная 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 12ч		355	5,18	9,47	49,12	241,49	
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 12ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12ч							
	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 рубленый 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 12ч		510	18,37	19,57	61,6	495,95	
Уплотненный							
	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
	Жаркое по-домашнему ТК 201	160	15,04	11,44	20,64	245,6	201
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		360	17,75	12,46	60,76	426,55	
Итого за день		1 350	41,93	41,63	184,11	1217,74	

(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 ясли							
	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 12ч		350	30,37	18,18	57,72	517,1	
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 12ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч		510	18,82	14,94	45,73	392,19	
Уплотненный							
	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
	Суп с крупой и томатом ТК 149	150	1,88	3,11	8,94	71,25	149
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		350	4,98	5,54	53,42	282,75	
Итого за день		1 335	54,8	38,79	169,5	1245,79	

Рацион: Ясли 12ч

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 12ч		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 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч		512	15,27	12,22	32,41	305,17	
Уплотненный							
	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
	Суп-пюре из разных овощей ТК 158	150	1,74	2,82	4,35	49,8	158
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		350	7,09	12,96	37,68	296,2	
Итого за день		1 317	42,21	53,86	108,47	1091,12	

(лист 4)

Рацион: Ясли 12ч

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
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		355	8,66	9,46	51,88	326,3	
Завтрак 2 ясли							
	Фрукты свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 12ч							
	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, тушенная 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 12ч		512	10,86	9,84	51,65	339,39	
Уплотненный							
	Кисломолочный напиток ТК 1	150	4,64	4	6,4	88	1
	Печенье	50	3,7	4,7	34,25	223	105
	Каша ячневая вязкая ТК 53	130	4,59	4,21	21	140,27	53
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		330	12,93	12,91	61,65	451,27	
Итого за день		1 297	32,85	32,61	174,98	1160,96	

Рацион: Ясли 12ч

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 12ч		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 12ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч		510	18,81	16,14	49,09	417,05	
Уплотненный							
	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
	Пудинг манный ТК 39,4	130	5,96	4,88	33,93	203,56	39,04
	Соус молочный сладкий ТК 21,2	20	0,52	0,99	3,25	23,99	21,2
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		350	13,16	13,93	64,68	436,13	
Итого за день		1 340	44,49	43,02	184,43	1301,87	

(лист 6)

Рацион: Ясли 12ч

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	5,51	27,47	183,43	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 12ч		355	8,29	10,01	53,46	336,78	
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 12ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч		510	29,56	15,89	56,34	486,88	
Уплотненный							
	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
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	150	3,48	3,57	10,29	87,15	163
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		350	9,56	13,16	33,13	288,43	
Итого за день		1 340	48,04	39,19	155,56	1165,84	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: вторник

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
	Запеканка из творога ТК 31	150	23,85	11,55	22,5	291	31
	Молоко сгущеное 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
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		355	29,71	19	58,63	525,65	
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 12ч		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч		512	15,88	9,61	45,63	332,52	
Уплотненный							
	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
	Каша "Дружба" ТК 60	130	3,3	4,19	17,5	120,87	60
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		330	7,13	15,87	54,72	389,37	
Итого за день		1 322	53,35	44,61	171,61	1301,29	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: среда

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
	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 12ч		355	8,63	10,09	52,54	334,4	
Завтрак 2 ясл							
	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	100	0,4	0,4	9,8	44	264
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч		480	17,6	14,62	28,56	317,25	
Уплотненный							
	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
	Сырники из творога запеченные ТК 34	110	32,56	8,58	35,09	347,6	34
	Молоко сгущеное ТК 26	20	1,44	1,7	11,1	65,4	26
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		330	42,39	15,73	79,29	633,5	
Итого за день		1 265	69,02	40,84	170,19	1329,15	

Рацион: Ясли 12ч

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 12ч		355	12,58	11,62	57,5	385,15	
Завтрак 2 ясли							
	Флоды свежие - Груша ТК 263	100	0,4	0,4	9,8	44	263
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч		510	22,58	17,44	35,62	395,96	
Уплотненный							
	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
	Омлет натуральный ТК 42	130	11,2	17	2,6	208	42
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		335	16,58	20,46	39,89	419,35	
Итого за день		1 300	52,14	49,92	142,81	1244,46	

(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 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 12ч		355	10,86	12,12	54,32	369,57	
Завтрак 2 ясли							
	Флоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266
Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 12ч							
	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 12ч		512	12,9	11,63	46,53	343,17	
Уплотненный							
	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
	Запеканка капустная ТК 38	130	4,36	3,25	12,35	95,55	38
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		330	8,55	6,02	52,6	297,75	
Итого за день		1 297	32,71	30,17	163,25	1054,49	
Итого за период		13 163	371,54	424,64	1624,91	12612,71	
Среднее значение за период			37,2	42,5	162,5	1261,3	