

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 3 до 7 лет

Период: с 01.06.2023г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад
12ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57,1	180	3,03	5,93	25,19	101,9	57,01
	Чай с каркаде ТК 8,4	180		0,01	12,6	50,4	8,04
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Итого за Завтрак 1 сад 12ч	400	5,39	13,43	52,68	288,6	
Завтрак 2 сад 12ч	Напиток с витаминами и прибиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19	180			17,1	67,5	19
	Итого за Завтрак 2 сад 12ч	180			17,1	67,5	
Обед сад 12ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,54	0,09	18,09	75,6	4
	Суп-пюре из картофеля ТК 163,1	180	4,18	4,28	12,35	104,58	163,01
	Шницель натуральный рубленый ТК 196,1	70	12,11	14,7	6,93	208,6	196,01
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241,1	130	4,81	4,29	25,61	159,9	241,01
	Салат витаминный ТК 80,1	50	0,6	2,55	2,75	36,5	80,01
Итого за Обед сад 12ч	650	24,96	26,43	81,65	664,38		
Уплотненный полдник сад 12ч	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14,1	200	0,5	0,2	15,6	67	14,01
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103,01
	Повидло, джем, варенье (порциями) ТК 22,1	20	0,08		13	52,4	22,01
	Жаркое по-домашнему ТК 201,1	200	18,8	14,3	25,8	307	201,01
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	450	21,63	15,37	69,82	504,7	
Итого за день	1 680	51,98	55,23	213,65	1495,18		

(лист 2)

Рацион: Сад
12ч

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12ч	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103,01
	Запеканка из творога ТК 31,1	150	23,85	11,55	22,5	291	31,01
	Молоко сгущенное ТК 26,1	30	2,16	2,55	16,65	98,1	26,01
	Кофейный напиток с молоком ТК 5,01	180	2,52	2,25	12,24	79,2	5,01
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136,1	10	2,32	2,95		35,8	136,01
	Итого за Завтрак 1 сад 12ч	400	33,1	20,17	66,81	582,4	
Завтрак 2 сад 12ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	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 ржано-пшеничный ТК 102,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Напиток из шиповника ТК 15	180	0,6	0,24	16,47	70,2	15
	Суп картофельный с бобовыми ТК 151,1	180	4,54	2,57	10,51	83,34	151,01
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные ТК 215,1	70	14	12,6	7,5	199	215,01
	Рагу из овощей с кабачками ТК 236,1	130	3,51	3,9	11,05	93,6	236,01
	Овощи свежие порциями (Перец сладкий) ТК 75,1	50	0,35	0,05	0,95	5,5	75,01
	Итого за Обед сад 12ч	650	25,72	19,88	62,4	530,84	
Уплотненный полдник сад 12ч	Чай с сахаром ТК 10,1	200	0,2	0,1	9,3	38	10,01
	Пряники ТК 106,1	50	2,95	2,35	37,5	183	106,01
	Суп с крупой и томатом ТК 149,1	180	2,25	3,73	10,73	85,5	149,01
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	430	5,4	6,18	57,53	306,5	
Итого за день	1 680	65,22	46,43	206,94	1505,74		

Рацион: Сад
12ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Омлет натуральный ТК 42,1	180	15,51	23,54	3,6	288	42,01
	Какао с молоком ТК 2,1	180	2,97	2,61	12,42	84,6	2,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
Итого за Завтрак 1 сад 12ч		400	20,84	33,64	30,91	508,9	
Завтрак 2 сад 12ч	Плоды свежие - Банан ТК 265	100	0,4	0,4	9,8	44	265,01
	Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед сад 12ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18	180	0,09	0,09	9,99	41,4	18
	Свекольник ТК 162,1	180	1,67	3,4	7,43	67,14	162,1
	Сметана ТК 20,1	3	0,08	0,3	0,12	3,48	20,01
	Печень говяжья по-строгановски ТК 221,1	70	12,88	6,17	4,04	129,5	221,01
	Пюре картофельное ТК 230,1	130	3,51	5,2	7,54	91	230,01
	Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73,1	50	0,35	0,05	0,95	5,5	73,01
Итого за Обед сад 12ч		653	21,3	15,73	45,99	417,22	
Уплотненный полдник сад 12ч	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3,1	200			15	60	3,01
	Творожники песочные ТК 126,1	50	5,35	10,14	22,08	201,4	126,01
	Суп-пюре из разных овощей ТК 158,1	180	2,09	3,38	5,22	59,76	158,01
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		430	7,44	13,52	42,3	321,16
Итого за день		1 583	49,98	63,29	129	1291,28	

(лист 4)

Рацион: Сад
12ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56,1	180	6,55	5,83	31,84	205,99	56,01
	Чай с сахаром ТК 10,1	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
Итого за Завтрак 1 сад 12ч		400	9,09	13,41	55,1	376,49	
Завтрак 2 сад 12ч	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266,01
	Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед сад 12ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,54	0,09	18,09	75,6	4
	Суп из овощей ТК 150,1	180	1,44	3,26	4,55	53,28	150,01
	Сметана ТК 20,1	3	0,08	0,3	0,12	3,48	20,01
	Рыба, тушенная в томате с овощами ТК 188,1	70	6,85	1,15	3,35	51,5	188,01
	Рис припущенный ТК 237,1	130	3,12	4,68	25,48	157,04	237,01
	Салат из редиса с огурцами ТК 99,1	50	0,45	3	1,3	34	99,01
Итого за Обед сад 12ч		653	15,2	13	68,81	454,1	
Уплотненный полдник сад 12ч	Кисломолочный напиток ТК 1.1	200	6,18	5	8	101	1,01
	Печенье	50	3,7	4,7	34,25	223	105
	Каша ячневая вязкая ТК 53,1	150	5,3	4,86	24,23	161,85	53,02
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		400	15,18	14,56	66,48	485,85	
Итого за день		1 553	39,87	41,37	200,19	1360,44	

Рацион: Сад

12ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Каша пшенная молочная жидкая ТК 59,1	180	6,38	6,36	30,53	204,81	59,01
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,2	180	3,98	3,58	16,18	112,71	5,2
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Итого за Завтрак 1 сад 12ч	400	12,72	17,43	61,6	453,82	
Завтрак 2 сад 12ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	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 ржано-пшеничный ТК 102,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	180	0,27	0,18	12,78	54	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 171	180	4,65	4,43	9,82	94,51	171
	Жаркое по-домашнему ТК 201,1	200	18,8	14,3	25,8	307	201,01
	Салат из капусты белокачанной ТК 79,1	50	0,73	3	4,2	47	79,01
	Итого за Обед сад 12ч	650	24,61	20,99	67,48	557,58	
Уплотненный полдник сад 12ч	Молоко кипяченое ТК 6,1	200	5,8	5,3	9,1	107	6,01
	Коржик молочный ТК 124,1	50	2,33	4,08	20,67	128,33	124,01
	Пудинг манный ТК 39,5	150	6,88	5,63	39,15	234,88	39,05
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	400	15,01	15,01	68,92	470,21	
Итого за день	1 650	53,34	53,63	218,2	1567,61		

(лист 6)

Рацион: Сад

12ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12ч	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103,01
	Каша ячневая вязкая ТК 53,1	180	6,36	5,83	29,08	194,22	53,02
	Чай с каркаде ТК 8,4	180		0,01	12,6	50,4	8,04
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Итого за Завтрак 1 сад 12ч	400	8,69	13,96	57,23	389,02	
Завтрак 2 сад 12ч	Напиток с витаминами и пробиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19	100			9,5	37,5	19
	Итого за Завтрак 2 сад 12ч	100			9,5	37,5	
Обед сад 12ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,54	0,09	18,09	75,6	4
	Суп картофельный с рыбой ТК 184,1	180	8,5	2,81	7,78	90,36	184,01
	Шницель натуральный рубленный ТК 196,1	70	12,11	14,7	6,93	208,6	196,01
	Пюре из гороха с маслом ТК 238,1	130	13,95	3,17	25,18	185,17	238,01
	Овощи свежие порциями (Помидор) ТК 74,1	50	0,35	0,05	0,95	5,5	74,01
	Итого за Обед сад 12ч	650	38,17	21,34	74,85	644,43	
Уплотненный полдник сад 12ч	Чай с сахаром ТК 10,1	200	0,2	0,1	9,3	38	10,01
	Бутерброды пикантные (горячие) ТК 139,1	50	5,93	9,51	15,86	172,78	139,01
	Суп-пюре из картофеля ТК 163,1	180	4,18	4,28	12,35	104,58	163,01
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч	430	10,31	13,89	37,51	315,36		
Итого за день	1 580	57,17	49,19	179,09	1386,31		

Рацион: Сад
12ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Молоко сгущеное ТК 26,1	30	2,16	2,55	16,65	98,1	26,01
	Запеканка из творога ТК 31,1	150	23,85	11,55	22,5	291	31,01
	Кофейный напиток с молоком ТК 5,01	180	2,52	2,25	12,24	79,2	5,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
Итого за Завтрак 1 сад 12ч		400	30,89	23,84	66,28	604,6	
Завтрак 2 сад 12ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	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 ржано-пшеничный ТК 102,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из свежих плодов или ягод (яблоки) ТК 18	180	0,09	0,09	9,99	41,4	18
	Борщ с капустой и картофелем ТК 164,1	180	1,33	3,19	5	54	164,01
	Сметана ТК 20,1	3	0,08	0,3	0,12	3,48	20,01
	Сердце в соусе ТК 223,1	70	12,6	3,85	3,99	101,5	223,01
	Макаронные изделия отварные (вермишель) ТК 240,1	130	4,81	4,29	25,61	159,9	240,01
	Овощи свежие порциями (Огурец) ТК 73,1	50	0,35	0,05	0,95	5,5	73,01
Итого за Обед сад 12ч		653	21,98	12,29	61,58	444,98	
Уплотненный полдник сад 12ч	Чай с сахаром ТК 10,1	200	0,2	0,1	9,3	38	10,01
	Кекс "Столичный" ТК 128,1	50	3,65	11,51	30	238,1	128,01
	Каша "Дружба" ТК 60,1	150	3,8	4,83	20,19	139,46	60,01
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		400	7,65	16,44	59,49	415,56
Итого за день		1 653	61,52	52,77	207,55	1551,14	

(лист 8)

Рацион: Сад
12ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12ч	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103,01
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56,1	180	6,55	5,83	31,84	205,99	56,01
	Чай с сахаром ТК 10,1	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Итого за Завтрак 1 сад 12ч		400	9,06	14,04	55,76	384,59
Завтрак 2 сад 12ч	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	100	0,4	0,4	9,8	44	264,01
	Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед сад 12ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	180	0,45	0,18	14,04	60,3	14
	Юшка картофельная ТК 165,1	200	1,94	4,76	6,32	76	165,01
	Бигус ТК 202,1	200	18	13,3	5,2	213	202,01
	Итого за Обед сад 12ч		650	25,39	19	56,24	498,7
Уплотненный полдник сад 12ч	Кисломолочный напиток ТК 1,1	200	6,18	5	8	101	1,01
	Булочное изделие "Ромашка"	50	3,75	1,45	26,7	132,5	108,01
	Молоко сгущеное ТК 26,1	30	2,16	2,55	16,65	98,1	26,01
	Сырники из творога запеченные ТК 34,1	150	44,4	11,7	47,85	474	34,01
	Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		430	56,49	20,7	99,2	805,6
Итого за день		1 580	91,34	54,14	221	1732,89	

Рацион: Сад
12ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Макароны, запеченные с яйцом ТК 35,1	180	8,64	6,21	34,38	228,6	35,01
	Кофейный напиток с молоком ТК 5,01	180	2,52	2,25	12,24	79,2	5,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
Итого за Завтрак 1 сад 12ч		400	13,52	15,95	61,51	444,1	
Завтрак 2 сад 12ч	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,4	0,4	9,8	44	263,01
	Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед сад 12ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	180	0,27	0,18	12,78	54	13
	Суп картофельный с клецками ТК 175,1	180	1,91	2,52	6,8	57,6	175,01
	Рыба припущенная ТК 194,1	70	23,47	11,74	3,43	220,66	194,01
	Пюре картофельное с морковью ТК 231,1	130	2,73	5,2	9,49	96,2	231,01
	Салат из свежих овощей ТК 98,1	50	0,55	3,57	1,44	40,59	98,1
Итого за Обед сад 12ч		650	31,65	23,73	49,86	548,25	
Уплотненный полдник сад 12ч	Чай с молоком ТК 9,1	200	1,6	1,3	11,5	64	9,01
	Пирог песочный	55	4,18	2,48	28,66	163,35	106,02
	Омлет натуральный ТК 42,1	150	12,92	19,62	3	240	42,01
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		405	18,7	23,4	43,16	467,35	
Итого за день		1 555	64,27	63,48	164,33	1503,7	

(лист 10)

Рацион: Сад
12ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад 12ч	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Каша манная молочная жидкая ТК 54,1	180	5,46	5,8	27,43	183,51	54,01
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,2	180	3,98	3,58	16,18	112,71	5,2
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
Итого за Завтрак 1 сад 12ч		400	11,8	16,87	58,5	432,52	
Завтрак 2 сад 12ч	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266,01
	Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед сад 12ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	180	0,54	0,09	18,09	75,6	4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161,1	180	1,08	3,24	2,74	44,46	161,01
	Сметана ТК 20,1	3	0,08	0,3	0,12	3,48	20,01
	Плов из отварной птицы ТК 217,1	200	12,3	8,2	24,8	223	217,01
	Салат из свежих помидоров с перцем ТК 77,1	50	0,5	3,05	2,15	38	77,01
Итого за Обед сад 12ч		653	17,22	15,4	63,82	463,74	
Уплотненный полдник сад 12ч	Напиток из шиповника ТК 15,1	200	0,67	0,27	18,3	78	15,01
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103,01
	Молоко сгущенное вареное ТК 26,2	20	1,44	1,7	11,1	65,4	26,02
	Запеканка капустная ТК 38,1	150	5,03	3,75	14,25	110,25	38,01
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		400	9,39	6,59	59,07	331,95	
Итого за день		1 553	38,81	39,26	191,19	1272,21	
Итого за период		15 987	485,5	548,79	2331,14	16236,5	
Среднее значение за период			48,6	54,8	233,1	1623,6	