

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»

Утверждаю:

Директор МБДОУ

Г.А.Воецкова

Приказом от 31.08.2023г. № 80-ОД



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 10,5ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 01.09.2023г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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
	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 10,5ч		355	17,12	26,18	25,21	403,75	
Завтрак 2 ясли							
	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		150	0,5	0,2	13,73	58,5	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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
	Птица в соусе с томатом ТК 211	50	4,75	5,54	1,11	73,21	211
	Рис припущенный ТК 237	110	2,64	3,96	21,56	132,88	237
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	10,57	12,01	46,95	338,69	
Полдник ясли							
	Кисель из концентрата плодового или	150			11,25	45	3
	Московская плюшка	50	3,8	2,25	30	148,5	280
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	3,8	2,25	41,25	193,5	
Итого за день		1 185	31,99	40,64	127,14	994,44	

(лист 2)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Суп молочный с крупой ТК157	170	4,08	4,25	13,97	110,5	157
	Чай с каркаде ТК 8,3	150			10,5	42	8,03
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136	5	1,16	1,48		17,9	136
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	7,49	6,6	39,89	248,7	
Завтрак 2 ясли							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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 пшеничный формовой ТК 101	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
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Борщ с капустой и картофелем ТК	150	1,11	2,66	4,17	45	164
	Шницель натуральный рубленый ТК	50	8,65	10,5	4,95	149	196
	Суфле из картофеля ТК 243	110	4,77	3,3	12,47	99,73	243
Итого за Обед ясли 10,5ч		482	16,39	17	44,71	398,65	
Полдник ясли							
	Чай с лимоном ТК 8,6	150	0,23	0,08	7,13	30	8,06
	Шанежка наливная ТК 119	50	3,8	3,4	20,9	130	119
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	4,03	3,48	28,03	160	
Итого за день		1 162	28,54	27,21	125,26	861,1	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	170	2,86	5,6	23,79	96,24	57
	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	7,66	11,65	48,97	269,99	
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 пшеничный формовой ТК 101	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	18
	Суп с крупой и с фрикадельками ТК	150	5,1	5,3	5,93	91,65	147
	Бигус ТК 202	160	14,4	10,64	4,16	170,4	202
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	20,94	16,28	26,38	336,15	
Полдник ясли							
	Молоко кипяченое ТК 6	150	4,35	3,98	6,83	80,25	6
	Булочка дорожная ТК 121	50	4,55	5,46	28,14	180,99	121
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	8,9	9,44	34,97	261,24	
Итого за день		1 135	37,9	37,77	120,12	911,38	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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 ячневая вязкая ТК 53	170	6	5,51	27,47	183,43	53
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	8,47	9,46	49,28	315,18	
Завтрак 2 ясли							
	Фрукты 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 пшеничный формовой ТК 101	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 рыбой ТК 184	150	7,08	2,34	6,48	75,3	184
	Сердце в соусе ТК 223	50	9	2,75	2,85	72,5	223
	Макаронные изделия отварные	110	4,07	3,63	21,67	135,3	241
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	22,01	9,18	52,69	381,2	
Полдник ясли							
	Чай с каркаде ТК 8,3	150			10,5	42	8,03
	Ватрушки с повидлом ТК 133	50	2,92	1,17	29	138,33	133
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	2,92	1,17	39,5	180,33	
Итого за день		1 135	33,8	20,21	151,27	920,71	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	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
	Масло сливочное (порциями) ТК 23	5	0,04	3,63	0,07	33,05	23
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	11,89	12,82	58,03	394,94	
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 пшеничный формовой ТК 101	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 бобовыми ТК	150	3,78	2,15	8,76	69,45	151
	Рыба, припущенная в молоке ТК 186	50	6,9	0,6	1,5	39	186
	Картофель отварной с маслом ТК	110	3,04	5,66	11,31	107,91	232
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	15,53	8,75	44,61	318,96	
Полдник ясли							
	Кисломолочный напиток ТК 1	150	4,64	4	6,4	88	1
	Булочка "Осенняя" ТК 133,2	50	3,55	5,28	27,89	173,32	133,2
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	8,19	9,28	34,29	261,32	
Итого за день		1 135	36,01	31,25	146,73	1019,22	

(лист 6)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	170	5,16	5,47	25,91	173,32	54
	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	9,58	11,22	50,94	342,57	
Завтрак 2 ясли							
	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		150	0,5	0,2	13,73	58,5	
Обед ясли 10,5ч							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	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
	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
	Шницель натуральный рубленный ТК	50	8,65	10,5	4,95	149	196
	Рис припущенный ТК 237	110	2,64	3,96	21,56	132,88	237
Итого за Обед ясли 10,5ч		482	14,55	17,84	55,83	442,75	
Полдник ясли							
	Чай с молоком ТК 9	150	1,2	0,98	8,63	48	9
	Печенье	50	3,9	7,9	35	959,5	105
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	5,1	8,88	43,63	1007,5	
Итого за день		1 187	29,73	38,14	164,13	1851,32	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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
	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 10,5ч		355	27,76	17,2	55,41	488,15	
Завтрак 2 ясли							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	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 пшеничный формовой ТК 101	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-лапша домашняя ТК173	150	1,5	2,31	6,68	53,55	173
	Кнели из птицы с рисом ТК 213	50	5,75	5,15	2,7	80	213
	Капуста тушеная ТК 234	110	2,2	3,74	8,36	75,9	234
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	11,04	11,61	36,35	294,05	
Полдник ясли							
	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Шанежка с картофелем ТК 118	50	4,83	4,5	22,75	150,83	118
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	5,33	4,7	36,48	209,33	
Итого за день		1 160	44,76	33,64	140,87	1045,28	

(лист 8)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Каша "Дружба" ТК 60	170	4,31	5,47	22,89	158,06	60
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1	150	3,38	2,78	13,58	93	5,1
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136	5	1,16	1,48		17,9	136
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	11,1	10,6	51,89	347,26	
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 пшеничный формовой ТК 101	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,08	0,08	8,33	34,5	18
	Суп-пюре из птицы с рисом ТК 168	150	2,67	2,85	4,61	54,75	168
	Печень говяжья по-строгановски ТК	50	9,2	4,41	2,89	92,5	221
	Картофель жаренный из отварного	110	2,97	9,46	7,04	126,5	233
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	16,28	17,06	30,83	347,85	
Полдник ясли							
	Молоко кипяченое ТК 6	150	4,35	3,98	6,83	80,25	6
	Пряники ТК 106	50	2,95	2,35	37,5	183	106
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	7,3	6,33	44,33	263,25	
Итого за день		1 135	35,08	34,39	136,85	1002,36	

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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
	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 10,5ч		355	10,63	9,82	54,28	347,65	
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 пшеничный формовой ТК 101	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
	Рассольник ленинградский ТК 146	150	1,58	3,06	7,95	65,7	146
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Мясо тушеное ТК 197	50	8	7,5	2,5	109,5	197
	Рагу из овощей с кашей ТК 242	110	3,14	4,05	11,99	96,8	242
Итого за Обед ясли 10,5ч		482	14,58	15,15	45,56	376,92	
Полдник ясли							
	Кисель из концентрата плодового или	150			11,25	45	3
	Булочка домашняя ТК 120	50	3,5	5,58	23,17	157,5	120
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	3,5	5,58	34,42	202,5	
Итого за день		1 137	29,11	30,95	144,06	971,07	

(лист 10)

Рацион: Ясли 10,5ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Каша ячневая вязкая ТК 53	170	6	5,51	27,47	183,43	53
	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	10,8	11,56	52,65	357,18	
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 пшеничный формовой ТК 101	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
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Суп из овощей ТК 150	150	1,2	2,72	3,8	44,4	150
	Рыба, запеченная в омлете ТК 189	50	7,38	1,83	1,92	53,75	189
	Пюре картофельное ТК 230	110	2,97	4,4	6,38	77	230
Итого за Обед ясли 10,5ч		482	13,46	9,61	33,87	275,57	
Полдник ясли							
	Чай с каркаде ТК 8,3	150			10,5	42	8,03
	Коржик молочный ТК 124	50	2,33	4,08	20,67	128,33	124
Итого за Полдник ясли 10,5ч		200	2,33	4,08	31,17	170,33	
Итого за день		1 137	26,99	25,65	127,49	847,08	
Итого за период		11 508	313,91	359,85	1523,92	12623,96	
Среднее значение за период			31,4	36	152,4	1262,4	