

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 3 до 7 лет

Период: с 01.09.2023г

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад</b>							
	Омлет натуральный ТК 42,1	180	15,51	23,54	3,6	288	42,01
	Чай с сахаром ТК 10,1	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч</b>		<b>400</b>	<b>18,05</b>	<b>31,12</b>	<b>26,86</b>	<b>458,5</b>	
<b>Завтрак 2 сад</b>							
	Напиток с витаминами и пробиотиком	180			17,1	67,5	19
<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч</b>		<b>180</b>			<b>17,1</b>	<b>67,5</b>	
<b>Обед сад 10,</b>							
	Суп картофельный с клецками ТК 175,1	180	1,91	2,52	6,8	57,6	175,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	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
	Птица в соусе с томатом ТК 211,1	70	6,65	7,75	1,55	102,5	211,01
	Рис припущенный ТК 237,1	130	3,12	4,68	25,48	157,04	237,01
	Винегрет овощной ТК 100,1	50	0,8	3,1	3,3	44	100,01
<b>Итого за Обед сад 10,5ч</b>		<b>650</b>	<b>15,47</b>	<b>18,75</b>	<b>65,83</b>	<b>494,34</b>	
<b>Полдник сад</b>							
	Кисель из концентрата плодового или	180			13,5	54	3,01
	Московская плюшка	70	5,32	3,15	42	207,9	280,01
<b>Итого за Полдник сад 10,5ч</b>		<b>250</b>	<b>5,32</b>	<b>3,15</b>	<b>55,5</b>	<b>261,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 480</b>	<b>38,84</b>	<b>53,02</b>	<b>165,29</b>	<b>1282,24</b>	

(лист 2)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад</b>							
	Суп молочный с крупой ТК157,1	180	4,32	4,5	14,8	117	157,01
	Чай с каркаде ТК 8,4	180		0,01	12,6	50,4	8,04
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103,01
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136,1	10	2,32	2,95		35,8	136,01
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч</b>		<b>400</b>	<b>8,89</b>	<b>8,33</b>	<b>42,82</b>	<b>281,5</b>	
<b>Завтрак 2 сад</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	
<b>Обед сад 10,</b>							
	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
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	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
	Шницель натуральный рубленный ТК 196,1	70	12,11	14,7	6,93	208,6	196,01
	Суфле из картофеля ТК 243,1	130	5,63	3,9	14,73	117,87	243,01
	Салат из моркови с зеленым горошком ТК	50	0,95	3,05	2,9	43	84,01
<b>Итого за Обед сад 10,5ч</b>		<b>653</b>	<b>23,36</b>	<b>25,75</b>	<b>63,69</b>	<b>581,75</b>	
<b>Полдник сад</b>							
	Чай с лимоном ТК 8,5	180	0,27	0,09	8,55	36	8,05
	Шанежка наливная ТК 119,1	70	5,32	4,76	29,26	182	119,01
<b>Итого за Полдник сад 10,5ч</b>		<b>250</b>	<b>5,59</b>	<b>4,85</b>	<b>37,81</b>	<b>218</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 503</b>	<b>38,84</b>	<b>39,13</b>	<b>164,52</b>	<b>1167,25</b>	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад</b>							
	Каша овсяная из хлопьев овсяных	180	3,03	5,93	25,19	101,9	57,01
	Какао с молоком ТК 2,1	180	2,97	2,61	12,42	84,6	2,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч</b>		400	8,36	16,03	52,5	322,8	
<b>Завтрак 2 сад</b>							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100	0,4	0,4	9,8	44	265,01
<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч</b>		100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Обед сад 10,5ч</b>							
	Суп с крупой и с фрикадельками ТК 147,1	180	6,12	6,35	7,11	109,98	147,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	18
	Бигус ТК 202,1	200	18	13,3	5,2	213	202,01
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85,1	50	0,7	3,05	3,75	45,5	85,01
<b>Итого за Обед сад 10,5ч</b>		650	27,63	23,31	41,97	489,08	
<b>Полдник сад</b>							
	Молоко кипяченое ТК 6,1	180	5,22	4,77	8,19	96,3	6,01
	Булочка дорожная ТК 121	70	6,37	7,64	39,39	253,39	121
<b>Итого за Полдник сад 10,5ч</b>		250	11,59	12,41	47,58	349,69	
<b>Итого за день</b>		1 400	47,98	52,15	151,85	1205,57	

(лист 4)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад</b>							
	Каша ячневая вязкая ТК 53,1	180	6,36	5,83	29,08	194,22	53,02
	Чай с сахаром ТК 10,1	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч</b>		400	8,9	13,41	52,34	364,72	
<b>Завтрак 2 сад</b>							
	Фрукты свежие - Груша ТК 263	100	0,4	0,4	9,8	44	263,01
<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч</b>		100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Обед сад 10,5ч</b>							
	Суп картофельный с рыбой ТК 184,1	180	8,5	2,81	7,78	90,36	184,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	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
	Сердце в соусе ТК 223,1	70	12,6	3,85	3,99	101,5	223,01
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК	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
<b>Итого за Обед сад 10,5ч</b>		650	29,83	14,26	72,52	537,66	
<b>Полдник сад</b>							
	Чай с каркаде ТК 8,4	180		0,01	12,6	50,4	8,04
	Ватрушки с повидлом ТК 133,1	70	4,08	1,63	40,6	193,67	133,01
<b>Итого за Полдник сад 10,5ч</b>		250	4,08	1,64	53,2	244,07	
<b>Итого за день</b>		1 400	43,21	29,71	187,86	1190,45	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад</b>							
	Каша пшеничная 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
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч</b>		<b>400</b>	<b>12,72</b>	<b>17,43</b>	<b>61,6</b>	<b>453,82</b>	
<b>Завтрак 2 сад</b>							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266,01
<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед сад 10,5ч</b>							
	Суп картофельный с бобовыми ТК 151,1	180	4,54	2,57	10,51	83,34	151,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	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
	Рыба, припущенная в молоке ТК 186,1	70	9,66	0,84	2,1	54,6	186,01
	Картофель отварной с маслом ТК 232,1	130	3,59	6,69	13,37	127,52	232,01
	Салат из квашеной капусты с луком ТК	50	0,8	3	4,1	47	79,03
<b>Итого за Обед сад 10,5ч</b>		<b>650</b>	<b>21,85</b>	<b>13,71</b>	<b>64,09</b>	<b>467,26</b>	
<b>Полдник сад</b>							
	Кисломолочный напиток ТК 1.1	180	5,56	4,5	7,2	90,9	1,01
	Булочка "Осенняя" ТК 133,3	70	4,97	7,4	39,05	242,64	133,03
<b>Итого за Полдник сад 10,5ч</b>		<b>250</b>	<b>10,53</b>	<b>11,9</b>	<b>46,25</b>	<b>333,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 400</b>	<b>45,5</b>	<b>43,44</b>	<b>181,74</b>	<b>1298,62</b>	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад</b>							
	Каша манная молочная жидкая ТК 54,1	180	5,46	5,8	27,43	183,51	54,01
	Кофейный напиток с молоком ТК 5,01	180	2,52	2,25	12,24	79,2	5,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч</b>		<b>400</b>	<b>10,34</b>	<b>15,54</b>	<b>54,56</b>	<b>399,01</b>	
<b>Завтрак 2 сад</b>							
	Напиток с витаминами и пробиотиком	180			17,1	67,5	19
<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч</b>		<b>180</b>			<b>17,1</b>	<b>67,5</b>	
<b>Обед сад 10,5ч</b>							
	Сметана ТК 20,1	3	0,08	0,3	0,12	3,48	20,01
	Свекольник ТК 162,1	180	1,67	3,4	7,43	67,14	162,1
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	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
	Шницель натуральный рубленый ТК 196,1	70	12,11	14,7	6,93	208,6	196,01
	Рис припущенный ТК 237,1	130	3,12	4,68	25,48	157,04	237,01
	Салат из моркови ТК 82,1	50	0,6	3	5,6	52	82,01
<b>Итого за Обед сад 10,5ч</b>		<b>653</b>	<b>20,84</b>	<b>26,69</b>	<b>79,57</b>	<b>643,06</b>	
<b>Полдник сад</b>							
	Чай с молоком ТК 9,1	180	1,44	1,17	10,35	57,6	9,01
	Печенье.	70	5,46	11,06	49	1343,3	105,01
<b>Итого за Полдник сад 10,5ч</b>		<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>12,23</b>	<b>59,35</b>	<b>1400,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 483</b>	<b>38,08</b>	<b>54,46</b>	<b>210,58</b>	<b>2510,47</b>	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад</b>							
	Запеканка из творога ТК 31,1	150	23,85	11,55	22,5	291	31,01
	Молоко сгущеное ТК 26,1	30	2,16	2,55	16,65	98,1	26,01
	Чай с сахаром ТК 10,1	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч</b>		<b>400</b>	<b>28,55</b>	<b>21,68</b>	<b>62,41</b>	<b>559,6</b>	
<b>Завтрак 2 сад</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200	1	0,2	20,2	86	7
<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>86</b>	
<b>Обед сад 10,</b>							
	Суп-лапша домашняя ТК173,1	180	1,8	2,77	8,01	64,26	173,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	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
	Кнели из птицы с рисом ТК 213,1	70	8,05	7,21	3,78	112	213,01
	Калуста тушеная ТК 234,1	130	2,6	4,42	9,88	89,7	234,01
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85,1	50	0,7	3,05	3,75	45,5	85,01
<b>Итого за Обед сад 10,5ч</b>		<b>650</b>	<b>16,14</b>	<b>18,15</b>	<b>54,12</b>	<b>444,66</b>	
<b>Полдник сад</b>							
	Напиток из шиповника ТК 15,1	180	0,6	0,24	16,47	70,2	15,01
	Шанежка с картофелем ТК 118,1	70	6,77	6,3	31,85	211,17	118,01
<b>Итого за Полдник сад 10,5ч</b>		<b>250</b>	<b>7,37</b>	<b>6,54</b>	<b>48,32</b>	<b>281,37</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 500</b>	<b>53,06</b>	<b>46,57</b>	<b>185,05</b>	<b>1371,63</b>	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад</b>							
	Каша "Дружба" ТК 60,1	180	4,57	5,8	24,23	167,36	60,01
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,2	180	3,98	3,58	16,18	112,71	5,2
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103,01
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136,1	10	2,32	2,95		35,8	136,01
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч</b>		<b>400</b>	<b>13,12</b>	<b>13,2</b>	<b>55,83</b>	<b>394,17</b>	
<b>Завтрак 2 сад</b>							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100	0,4	0,4	9,8	44	265,01
<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед сад 10,</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,09	9,99	41,4	18
	Суп-пюре из птицы с рисом ТК 168,1	180	3,2	3,42	5,53	65,7	168,01
	Печень говяжья по-строгановски ТК 221,1	70	12,88	6,17	4,04	129,5	221,01
	Картофель жаренный из отварного ТК	130	3,51	11,18	8,32	149,5	233,01
	Сельдь с луком ТК 72,1	50	4,74	4,84	1,82	70,31	72,01
<b>Итого за Обед сад 10,5ч</b>		<b>650</b>	<b>27,14</b>	<b>26,22</b>	<b>45,62</b>	<b>535,61</b>	
<b>Полдник сад</b>							
	Молоко кипяченое ТК 6,1	180	5,22	4,77	8,19	96,3	6,01
	Пряники ТК 106,1	70	4,13	3,29	52,5	256,2	106,01
<b>Итого за Полдник сад 10,5ч</b>		<b>250</b>	<b>9,35</b>	<b>8,06</b>	<b>60,69</b>	<b>352,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 400</b>	<b>50,01</b>	<b>47,88</b>	<b>171,94</b>	<b>1326,28</b>	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад</b>							
	Макароньы, запеченные с яйцом ТК 35,1	180	8,64	6,21	34,38	228,6	35,01
	Чай с сахаром ТК 10,1	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч</b>		400	11,18	13,79	57,64	399,1	
<b>Завтрак 2 сад</b>							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,4	0,4	9,8	44	263,01
<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч</b>		100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Обед сад 10,</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	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
	Рассольник ленинградский ТК 146,1	180	1,89	3,67	9,54	78,84	146,01
	Сметана ТК 20,1	3	0,08	0,3	0,12	3,48	20,01
	Рагу из овощей с кашей ТК 242,1	130	3,71	4,79	14,17	114,4	242,01
	Мясо тушеное ТК 197,1	70	11,2	10,5	3,5	153,3	197,01
	Салат картофельный с зеленым	50	1,25	3,15	4,15	50	89,01
<b>Итого за Обед сад 10,5ч</b>		653	21,39	23,02	65,49	554,82	
<b>Полдник сад</b>							
	Кисель из концентрата плодового или	180			13,5	54	3,01
	Булочка домашняя ТК 120,1	70	4,9	7,82	32,43	220,5	120,01
<b>Итого за Полдник сад 10,5ч</b>		250	4,9	7,82	45,93	274,5	
<b>Итого за день</b>		1 403	37,87	45,03	178,86	1272,42	

(лист 10)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 сад</b>							
	Каша ячневая вязкая ТК 53,1	180	6,36	5,83	29,08	194,22	53,02
	Какао с молоком ТК 2,1	180	2,97	2,61	12,42	84,6	2,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
<b>Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч</b>		400	11,69	15,93	56,39	415,12	
<b>Завтрак 2 сад</b>							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266,01
<b>Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч</b>		100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Обед сад 10,</b>							
	Сметана ТК 20,1	3	0,08	0,3	0,12	3,48	20,01
	Суп из овощей ТК 150,1	180	1,44	3,26	4,55	53,28	150,01
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1	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
	Рыба, запеченная в омлете ТК 189,1	70	10,33	2,57	2,68	75,25	189,01
	Пюре картофельное ТК 230,1	130	3,51	5,2	7,54	91	230,01
	Салат из капусты белокачанной ТК 79,1	50	0,73	3	4,2	47	79,01
<b>Итого за Обед сад 10,5ч</b>		653	19,41	15,09	51,48	419,41	
<b>Полдник сад</b>							
	Чай с каркаде ТК 8,4	180		0,01	12,6	50,4	8,04
	Коржик молочный ТК 124,1	70	3,27	5,72	28,93	179,67	124,01
<b>Итого за Полдник сад 10,5ч</b>		250	3,27	5,73	41,53	230,07	
<b>Итого за день</b>		1 403	34,77	37,15	159,2	1108,6	
<b>Итого за период</b>		14 372	408,16	448,54	1956,89	13533,53	
<b>Среднее значение за период</b>			40,8	44,9	195,7	1353,4	