

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 38»

Утверждаю:

Директор МБДОУ



*Г.А. Воецкова*  
Г.А.Воецкова

Приказом от 31.08.2023г. № 80-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 12 ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 01.09.2023г

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	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
	Омлет натуральный ТК 42	170	14,65	22,23	3,4	272	42
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 12ч</b>		<b>355</b>	<b>17,12</b>	<b>26,18</b>	<b>25,21</b>	<b>403,75</b>	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 12ч</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,73</b>	<b>58,5</b>	
<b>Обед ясли 12ч</b>							
	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	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
<b>Итого за Обед ясли 12ч</b>		<b>480</b>	<b>10,57</b>	<b>12,01</b>	<b>46,95</b>	<b>338,69</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Кисель из концентрата плодового или	150			11,25	45	3
	Московская плюшка	50	3,8	2,25	30	148,5	280
	Салат из моркови и яблок ТК 83	110	1,1	6,71	8,25	97,9	83
<b>Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч</b>		<b>310</b>	<b>4,9</b>	<b>8,96</b>	<b>49,5</b>	<b>291,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 295</b>	<b>33,09</b>	<b>47,35</b>	<b>135,39</b>	<b>1092,34</b>	

(лист 2)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 12ч</b>		<b>355</b>	<b>7,49</b>	<b>6,6</b>	<b>39,89</b>	<b>248,7</b>	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 12ч</b>		<b>125</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>	<b>53,75</b>	
<b>Обед ясли 12ч</b>							
	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
	Борщ с капустой и картофелем ТК	150	1,11	2,66	4,17	45	164
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Суфле из картофеля ТК 243	110	4,77	3,3	12,47	99,73	243
	Шницель натуральный рубленный ТК	50	8,65	10,5	4,95	149	196
<b>Итого за Обед ясли 12ч</b>		<b>482</b>	<b>16,39</b>	<b>17</b>	<b>44,71</b>	<b>398,65</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	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
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	130	3,94	4,19	19,81	132,54	54
<b>Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч</b>		<b>330</b>	<b>7,97</b>	<b>7,67</b>	<b>47,84</b>	<b>292,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 292</b>	<b>32,48</b>	<b>31,4</b>	<b>145,07</b>	<b>993,64</b>	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101
	Каша овсянная 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
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 12ч</b>		<b>355</b>	<b>7,66</b>	<b>11,65</b>	<b>48,97</b>	<b>269,99</b>	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	100	0,4	0,4	9,8	44	265
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 12ч</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед ясли 12ч</b>							
	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
<b>Итого за Обед ясли 12ч</b>		<b>480</b>	<b>20,94</b>	<b>16,28</b>	<b>26,38</b>	<b>336,15</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	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
	Плов из отварной птицы ТК 217	160	9,84	6,56	19,84	178,4	217
<b>Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч</b>		<b>360</b>	<b>18,74</b>	<b>16</b>	<b>54,81</b>	<b>439,64</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 295</b>	<b>47,74</b>	<b>44,33</b>	<b>139,96</b>	<b>1089,78</b>	

(лист 4)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясл</b>							
	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
	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
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 12ч</b>		<b>355</b>	<b>8,47</b>	<b>9,46</b>	<b>49,28</b>	<b>315,18</b>	
<b>Завтрак 2 ясл</b>							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,4	0,4	9,8	44	263
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 12ч</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед ясли 12ч</b>							
	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
<b>Итого за Обед ясли 12ч</b>		<b>480</b>	<b>22,01</b>	<b>9,18</b>	<b>52,69</b>	<b>381,2</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	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
	Суп молочный с овощами ТК 159	150	3,38	3,37	8,14	85,11	159
<b>Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч</b>		<b>350</b>	<b>6,3</b>	<b>4,54</b>	<b>47,64</b>	<b>265,44</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 285</b>	<b>37,18</b>	<b>23,58</b>	<b>159,41</b>	<b>1005,82</b>	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясл	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
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 12ч</b>		<b>355</b>	<b>11,89</b>	<b>12,82</b>	<b>58,03</b>	<b>394,94</b>	
Завтрак 2 ясл	Флоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266
	<b>Итого за Завтрак 2 ясли 12ч</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>
Обед ясли 12ч	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
<b>Итого за Обед ясли 12ч</b>		<b>480</b>	<b>15,53</b>	<b>8,75</b>	<b>44,61</b>	<b>318,96</b>	
Уплотненный	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
	Омлет натуральный ТК 42	130	11,2	17	2,6	208	42
<b>Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч</b>		<b>330</b>	<b>19,39</b>	<b>26,28</b>	<b>36,89</b>	<b>469,32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 265</b>	<b>47,21</b>	<b>48,25</b>	<b>149,33</b>	<b>1227,22</b>	

(лист 6)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясл	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
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 12ч</b>		<b>355</b>	<b>9,58</b>	<b>11,22</b>	<b>50,94</b>	<b>342,57</b>	
Завтрак 2 ясл	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	<b>Итого за Завтрак 2 ясли 12ч</b>		<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>13,73</b>	<b>58,5</b>
Обед ясли 12ч	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
	Свекольник ТК 162	150	1,4	2,84	6,2	55,95	162
	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
<b>Итого за Обед ясли 12ч</b>		<b>482</b>	<b>14,55</b>	<b>17,84</b>	<b>55,83</b>	<b>442,75</b>	
Уплотненный	Чай с молоком ТК 9	150	1,2	0,98	8,63	48	9
	Печенье	50	3,9	7,9	35	959,5	105
	Каша "Янтарная" (из пшена с	130	5,42	7,67	24,9	192,74	58
<b>Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч</b>		<b>330</b>	<b>10,52</b>	<b>16,55</b>	<b>68,53</b>	<b>1200,24</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 317</b>	<b>35,15</b>	<b>45,81</b>	<b>189,03</b>	<b>2044,06</b>	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли</b>							
	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 сгущенное ТК 26	20	1,44	1,7	11,1	65,4	26
	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
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 12ч</b>		355	27,76	17,2	55,41	488,15	
<b>Завтрак 2 ясли</b>							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	125	0,63	0,13	12,63	53,75	7,01
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 12ч</b>		125	0,63	0,13	12,63	53,75	
<b>Обед ясли 12ч</b>							
	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
<b>Итого за Обед ясли 12ч</b>		480	11,04	11,61	36,35	294,05	
<b>Уплотненный</b>							
	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
	Суп картофельный с бобовыми ТК	130	3,28	1,86	7,59	60,19	151
<b>Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч</b>		330	8,61	6,56	44,07	269,52	
<b>Итого за день</b>		1 290	48,04	35,5	148,46	1105,47	

(лист 8)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 12ч</b>		355	11,1	10,6	51,89	347,26	
<b>Завтрак 2 ясли</b>							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265	100	0,4	0,4	9,8	44	265
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 12ч</b>		100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Обед ясли 12ч</b>							
	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
<b>Итого за Обед ясли 12ч</b>		480	16,28	17,06	30,83	347,85	
<b>Уплотненный</b>							
	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
	Сырники из творога запеченные ТК 34	110	32,56	8,58	35,09	347,6	34
	Повидло, джем, варенье (порциями)	20	0,08		13	52,4	22
<b>Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч</b>		330	39,94	14,91	92,42	663,25	
<b>Итого за день</b>		1 265	67,72	42,97	184,94	1402,36	

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 12ч</b>		<b>355</b>	<b>10,63</b>	<b>9,82</b>	<b>54,28</b>	<b>347,65</b>	
<b>Завтрак 2 ясли</b>							
	Фрукты свежие - Груша ТК 263	100	0,4	0,4	9,8	44	263
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 12ч</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед ясли 1:</b>							
	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
	Рассольник ленинградский ТК 146	150	1,58	3,06	7,95	65,7	146
	Рагу из овощей с кашей ТК 242	110	3,14	4,05	11,99	96,8	242
	Мясо тушеное ТК 197	50	8	7,5	2,5	109,5	197
<b>Итого за Обед ясли 12ч</b>		<b>482</b>	<b>14,58</b>	<b>15,15</b>	<b>45,56</b>	<b>376,92</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	Кисель из концентрата плодового или	150			11,25	45	3
	Булочка домашняя ТК 120	50	3,5	5,58	23,17	157,5	120
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	150	3,48	3,57	10,29	87,15	163
<b>Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч</b>		<b>350</b>	<b>6,98</b>	<b>9,15</b>	<b>44,71</b>	<b>289,65</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 287</b>	<b>32,59</b>	<b>34,52</b>	<b>154,35</b>	<b>1058,22</b>	

(лист 10)

Рацион: Ясли 12ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1 ясли</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак 1 ясли 12ч</b>		<b>355</b>	<b>10,8</b>	<b>11,56</b>	<b>52,65</b>	<b>357,18</b>	
<b>Завтрак 2 ясли</b>							
	Фрукты свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266
<b>Итого за Завтрак 2 ясли 12ч</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
<b>Обед ясли 1:</b>							
	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 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, 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
<b>Итого за Обед ясли 12ч</b>		<b>482</b>	<b>13,46</b>	<b>9,61</b>	<b>33,87</b>	<b>275,57</b>	
<b>Уплотненный</b>							
	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
	Суп с крупой и томатом ТК 149	150	1,88	3,11	8,94	71,25	149
<b>Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч</b>		<b>350</b>	<b>4,21</b>	<b>7,19</b>	<b>40,11</b>	<b>241,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 287</b>	<b>28,87</b>	<b>28,76</b>	<b>136,43</b>	<b>918,33</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>12 878</b>	<b>380,07</b>	<b>422,47</b>	<b>1842,37</b>	<b>12637,24</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>38</b>	<b>42,2</b>	<b>184,2</b>	<b>1263,7</b>	