МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»

Утверждаю:
Директор МБДОУ
_____ Г.А.Воецкова
Приказом от 09.01.2024г. № 2-ОД

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 10,5ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 09.01.2024г

МБДОУ

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	Омлет натуральный ТК 42	170	15,56	23,62	3,61	289	42
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	18,03	27,57	25,42	420,75	
Завтрак 2							
	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							
	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
	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							
	Кисель из концетрата плодового или ягодного ТК 3	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	32,9	42,03	127,35	1011,44	

(лист 2)

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136	5	1,16	1,48		17,9	136
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	7,49	6,6	39,89	248,7	
Завтрак 2							
	Плоды 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							
	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
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Борщ с капустой и картофелем ТК 164	150	1,11	2,66	4,17	45	164
	Шницель натуральный рубленый ТК 196	50	8,65	10,5	4,95	149	196
	Пюре картофельное ТК 230	110	2,97	4,4	6,38	77	230
Итого за Обед ясли 10,5ч		482	14,59	18,1	38,62	375,92	
Полдник							
	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		1 137	26,51	28,58	116,34	828,62	

(лист 5)

Рацион: **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	Чай с лимоном ТК 8,6	150	0,23	0,08	7,13	30	8,06
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	8,74	10,12	51,58	331,94	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,3	150	0,75	0,15	15,15	64,5	7,3
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		150	0,75	0,15	15,15	64,5	
Обед ясли							
	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 бобовыми ТК 151	150	3,78	2,15	8,76	69,45	151
	Рыба, тушенная в томате с овощами ТК 188	50	4,89	0,82	2,39	36,79	188
	Картофель отварной с маслом ТК 232	110	3,04	5,66	11,31	107,91	232
Итого за Обед ясли 10,5ч		480	13,52	8,97	45,5	316,75	
Полдник							
	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		1 185	31,2	28,52	146,52	974,51	

(лист 6)

Рацион: **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	Чай с лимоном ТК 8,6	150	0,23	0,08	7,13	30	8,06
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	7,71	9,42	47,87	306,57	
Завтрак 2							
	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							
	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
	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 рубленый ТК 196	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							
	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	27,86	36,34	161,06	1815,32	

(лист 9)

Рацион: **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	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
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	10,63	9,82	54,28	347,65	
Завтрак 2							
	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							
	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
	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
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	110	6,24	4,66	27,65	177,59	239
Итого за Обед ясли 10,5ч		482	17,68	15,76	61,22	457,71	
Полдник							
	Кисель из концетрата плодового или ягодного ТК 3	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	32,21	31,56	159,72	1051,86	

(лист 10)

Рацион: **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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 пшеничная молочная жидкая ТК 56	170	6,19	5,51	30,07	194,55	56
	Чай с лимоном ТК 8,6	150	0,23	0,08	7,13	30	8,06
Итого за Завтрак 1 ясли 10,5ч		355	8,74	9,46	52,03	327,8	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,3	150	0,75	0,15	15,15	64,5	7,3
Итого за Завтрак 2 ясли 10,5ч		150	0,75	0,15	15,15	64,5	
Обед ясли							
	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 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
Итого за Обед ясли 10,5ч		482	13,46	9,61	33,87	275,57	
Полдник							
	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		1 187	25,28	23,3	132,22	838,2	
Итого за период		11 558	313,45	354,72	1565,35	10555,73	
Среднее значение за период			31,3	35,5	156,5	1055,6	