

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 3 до 7 лет

Период: с 09.01.2024г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	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
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	18,05	31,12	26,86	458,5	
Завтрак 2							
	Напиток с витаминами и пробиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19	180			17,1	67,5	19
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		180			17,1	67,5	
Обед сад							
	Суп картофельный с клецками ТК 175,1	180	1,91	2,52	6,8	57,6	175,01
	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
	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
Итого за Обед сад 10,5ч		650	15,47	18,75	65,83	494,34	
Полдник							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3,1	200			15	60	3,01
	Московская плюшка	50	3,8	2,25	30	148,5	280,01
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	3,8	2,25	45	208,5	
Итого за день		1 480	37,32	52,12	154,79	1228,84	

(лист 2)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	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
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	8,89	8,33	42,82	281,5	
Завтрак 2							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	100	0,4	0,4	9,8	44	265,01
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед сад							
	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 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
	Шницель натуральный рубленый ТК 196,1	70	12,11	14,7	6,93	208,6	196,01
	Пюре картофельное ТК 230,1	130	3,51	5,2	7,54	91	230,01
	Салат из моркови ТК 82,1	50	0,6	3	5,6	52	82,01
Итого за Обед сад 10,5ч		653	20,89	27	59,2	563,88	
Полдник							
	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
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	5,59	4,85	37,81	218	
Итого за день		1 403	35,77	40,58	149,63	1107,38	

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	Каша пшенная молочная жидкая ТК 59,1	180	6,38	6,36	30,53	204,81	59,01
	Чай с лимоном ТК 8,5	180	0,27	0,09	8,55	36	8,05
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	9,01	13,94	53,97	377,11	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,2	180	0,81	0,16	16,36	69,66	7,2
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		180	0,81	0,16	16,36	69,66	
Обед сад							
	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 бобовыми ТК 151,1	180	4,54	2,57	10,51	83,34	151,01
	Рыба, тушенная в томате с овощами ТК 188,1	70	6,85	1,15	3,35	51,5	188,01
	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 79,3	50	0,8	3	4,1	47	79,03
Итого за Обед сад 10,5ч		650	19,04	14,02	65,34	464,16	
Полдник							
	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
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	10,53	11,9	46,25	333,54	
Итого за день		1 480	39,39	40,02	181,92	1244,47	

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	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
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	10,34	15,54	54,56	399,01	
Завтрак 2							
	Напиток с витаминами и пробиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19	180			17,1	67,5	19
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		180			17,1	67,5	
Обед сад							
	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 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
	Шницель натуральный рубленный 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
Итого за Обед сад 10,5ч		653	20,84	26,69	79,57	643,06	
Полдник							
	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
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	6,9	12,23	59,35	1400,9	
Итого за день		1 483	38,08	54,46	210,58	2510,47	

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	Макароны, 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
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	11,18	13,79	57,64	399,1	
Завтрак 2							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266,01
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед сад							
	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
	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
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239,1	130	7,38	5,51	32,68	209,88	239,01
	Мясо тушеное ТК 197,1	70	11,2	10,5	3,5	153,3	197,01
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной ТК 89,3	50	1,05	3,15	4,1	49	89,03
Итого за Обед сад 10,5ч		653	24,86	23,74	83,95	649,3	
Полдник							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3,1	180			13,5	54	3,01
	Булочка домашняя ТК 120,1	70	4,9	7,82	32,43	220,5	120,01
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	4,9	7,82	45,93	274,5	
Итого за день		1 403	41,34	45,75	197,32	1366,9	

Рацион: Сад		Неделя: 2			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56,1	180	6,55	5,83	31,84	205,99	56,01
	Чай с лимоном ТК 8,5	180	0,27	0,09	8,55	36	8,05
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	9,18	13,41	55,28	378,29	
Завтрак 2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,2	180	0,81	0,16	16,36	69,66	7,2
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		180	0,81	0,16	16,36	69,66	
Обед сад							
	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 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, 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
Итого за Обед сад 10,5ч		653	19,41	15,09	51,48	419,41	
Полдник							
	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
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	3,27	5,73	41,53	230,07	
Итого за день		1 483	32,67	34,39	164,65	1097,43	
Итого за период		14 332	405,52	449,78	1950,46	13523,47	
Среднее значение за период			40,5	44,9	195	1352,3	