

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: 12 ч

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Период: с 09.01.2024г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион:

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	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 12ч		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 12ч		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 12ч		480	10,57	12,01	46,95	338,69	
Уплотненный	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	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
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		310	4,9	8,96	49,5	291,4	
Итого за день		1 295	34	48,74	135,6	1109,34	

(лист 2)

Рацион:

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
	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 12ч		355	7,49	6,6	39,89	248,7	
Завтрак 2	Флоды свежие - Банан ТК 265	100	0,4	0,4	9,8	44	265
	Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		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
	Борщ с капустой и картофелем ТК 164	150	1,11	2,66	4,17	45	164
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Пюре картофельное ТК 230	110	2,97	4,4	6,38	77	230
	Шницель натуральный рубленый ТК 196	50	8,65	10,5	4,95	149	196
	Итого за Обед ясли 12ч		482	14,59	18,1	38,62	375,92
Уплотненный	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 пшеничная молочная жидкая ТК 56	130	4,73	4,21	22,99	148,77	56
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		330	8,76	7,69	51,02	308,77	
Итого за день		1 267	31,24	32,79	139,33	977,39	

Рацион:		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	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 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 12ч		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 12ч		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, тушеная 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 12ч		480	13,52	8,97	45,5	316,75	
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	11,9	18,06	2,76	221	42
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		330	20,09	27,34	37,05	482,32	
Итого за день		1 315	43,1	46,58	149,28	1195,51	

Рацион:		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	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 12ч		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 12ч		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
	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 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 12ч		482	14,55	17,84	55,83	442,75	
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 пшеничная молочная жидкая ТК 59	130	4,73	4,72	22,65	151,94	59
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		330	9,83	13,6	66,28	1159,44	
Итого за день		1 317	32,59	41,06	183,71	1967,26	

Рацион:		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	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 12ч		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 12ч		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
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	110	6,24	4,66	27,65	177,59	239
	Мясо тушеное ТК 197	50	8	7,5	2,5	109,5	197
Итого за Обед ясли 12ч		482	17,68	15,76	61,22	457,71	
Уплотненный	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	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
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		350	6,98	9,15	44,71	289,65
Итого за день		1 287	35,69	35,13	170,01	1139,01	

Рацион:		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	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 12ч		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 12ч		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 12ч		482	13,46	9,61	33,87	275,57	
Уплотненный	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
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		350	4,21	7,19	40,11	241,58
Итого за день		1 337	27,16	26,41	141,16	909,45	
Итого за период		12 968	378,5	421,55	1886,1	12651,45	
Среднее значение за период			37,8	42,2	188,6	1265,1	