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 3 до 7 лет

Период: с 09.01.2024г

МБДОУ "Детский сад № 38"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 12ч **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	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 12ч		400	18,05	31,12	26,86	458,5	
Завтрак 2 сад							
	Напиток с витаминами и прибиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19	180			17,1	67,5	19
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		180			17,1	67,5	
Обед сад 12ч							
	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
	Суп картофельный с клецками ТК 175,1	180	1,91	2,52	6,8	57,6	175,01
	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 12ч		650	15,47	18,75	65,83	494,34	
Уплотненый							
	Кисель из концетрата плодового или ягодного ТК 3,1	200			15	60	3,01
	Московская плюшка	50	3,8	2,25	30	148,5	280,01
	Салат из моркови и яблок ТК 83,1	130	1,3	7,93	9,75	115,7	83,01
Итого за Уплотненый полдник сад 12ч		380	5,1	10,18	54,75	324,2	
Итого за день		1 610	38,62	60,05	164,54	1344,54	

(лист 2)

Рацион: Сад 12ч **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	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 12ч		400	8,89	8,33	42,82	281,5	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	100	0,4	0,4	9,8	44	265,01
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед сад 12ч							
	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
	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
	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 12ч		653	20,89	27	59,2	563,88	
Уплотненый							
	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
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56,1	150	5,46	4,86	26,53	171,66	56,01
Итого за Уплотненый полдник сад 12ч		400	11,05	9,71	64,34	389,66	
Итого за день		1 553	41,23	45,44	176,16	1279,04	

(лист 5)

Рацион: Сад 12ч **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	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 12ч		400	9,01	13,94	53,97	377,11	
Завтрак 2 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,2	180	0,81	0,16	16,36	69,66	7,2
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		180	0,81	0,16	16,36	69,66	
Обед сад 12ч							
	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 12ч		650	19,04	14,02	65,34	464,16	
Уплотненый							
	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
	Омлет натуральный ТК 42,1	150	12,92	19,62	3	240	42,01
Итого за Уплотненый полдник сад 12ч		400	23,45	31,52	49,25	573,54	
Итого за день		1 630	52,31	59,64	184,92	1484,47	

(лист 6)

Рацион: Сад 12ч **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	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
	Чай с лимоном ТК 8,5	180	0,27	0,09	8,55	36	8,05
Итого за Завтрак 1 сад 12ч		400	8,09	13,38	50,87	355,81	
Завтрак 2 сад							
	Напиток с витаминами и прибиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19	180			17,1	67,5	19
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		180			17,1	67,5	
Обед сад 12ч							
	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
	Свекольник ТК 162,1	180	1,67	3,4	7,43	67,14	162,1
	Сметана ТК 20,1	3	0,08	0,3	0,12	3,48	20,01
	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
Итого за Обед сад 12ч		653	20,84	26,69	79,57	643,06	
Уплотненый							
	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
	Каша пшенная молочная жидкая ТК 59,1	150	5,31	5,3	25,44	170,67	59,01
Итого за Уплотненый полдник сад 12ч		400	12,21	17,53	84,79	1571,57	
Итого за день		1 633	41,14	57,6	232,33	2637,94	

(лист 9)

Рацион: Сад 12ч **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	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 12ч		400	11,18	13,79	57,64	399,1	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	100	0,4	0,4	9,8	44	266,01
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед сад 12ч							
	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 12ч		653	24,86	23,74	83,95	649,3	
Уплотненый							
	Кисель из концетрата 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
	Суп-пюре из картофеля ТК 163,1	180	4,18	4,28	12,35	104,58	163,01
Итого за Уплотненый полдник сад 12ч		430	9,08	12,1	58,28	379,08	
Итого за день		1 583	45,52	50,03	209,67	1471,48	

(лист 10)

Рацион: Сад 12ч **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	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 12ч		400	9,18	13,41	55,28	378,29	
Завтрак 2 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,2	180	0,81	0,16	16,36	69,66	7,2
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		180	0,81	0,16	16,36	69,66	
Обед сад 12ч							
	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 12ч		653	19,41	15,09	51,48	419,41	
Уплотненый							
	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
	Суп с крупой и томатом ТК 149,1	180	2,25	3,73	10,73	85,5	149,01
Итого за Уплотненый полдник сад 12ч		430	5,52	9,46	52,26	315,57	
Итого за день		1 663	34,92	38,12	175,38	1182,93	
Итого за период		16 012	487,45	545,4	2349,41	16278,55	
Среднее значение за период			48,7	54,5	234,9	1627,9	