

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 38»

Утверждаю:

Директор МБДОУ

Г.А.Воецкова

Приказом от 29.02.2024г. № 39-ОД



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

Пребывание детей: 10,5ч

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Период: с 01.03.2024г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56,1 (2)	180	6,55	5,83	31,84	205,99	56,01
	Чай с каркаде ТК 8,4 (2)	180		0,01	12,6	50,4	8,04
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	8,91	13,33	59,33	392,69	
Завтрак 2 сад							
	Напиток с витаминами и пробиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19 (2)	180			17,1	67,5	19
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		180			17,1	67,5	
Обед сад 10,5ч							
	Суп картофельный с бобовыми ТК 151,1 (2)	180	4,54	2,57	10,51	83,34	151,01
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (2)	180	0,54	0,09	18,09	75,6	4
	Птица в соусе с томатом ТК 211,1 (2)	70	6,65	7,75	1,55	102,5	211,01
	Картофель отварной с маслом ТК 232,1 (2)	130	3,59	6,69	13,37	127,52	232,01
	Сельдь с луком ТК 72,1 (2)	50	4,55	4,65	1,75	67,5	72,01
Итого за Обед сад 10,5ч		650	22,59	22,27	61,19	535,66	
Полдник сад							
	Напиток из шиповника ТК 15,1 (2)	180	0,6	0,24	16,47	70,2	15,01
	Манник ТК 127,1 (2)	70	3,88	3,61	21,75	135,15	127,01
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	4,48	3,85	38,22	205,35	
Итого за день		1 480	35,98	39,45	175,84	1201,2	

(лист 2)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Макароны, запеченные с яйцом ТК 35,1 (2)	180	8,64	6,21	34,38	228,6	35,01
	Чай с сахаром ТК 10,1 (2)	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 сад							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265 (2)	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 10,5ч							
	Суп картофельный с клецками ТК 175,1 (2)	180	1,91	2,52	6,8	57,6	175,01
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 (2)	180	0,45	0,18	14,04	60,3	14
	Шницель натуральный рубленый ТК 196,1 (2)	70	12,11	14,7	6,93	208,6	196,01
	Капуста тушеная ТК 234,1 (2)	130	2,6	4,42	9,88	89,7	234,01
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85,1 (2)	50	0,7	3,05	3,75	45,5	85,01
Итого за Обед сад 10,5ч		650	20,49	25,39	57,32	540,9	
Полдник сад							
	Кисломолочный напиток ТК 1.1 (2)	180	5,56	4,5	7,2	90,9	1,01
	Ватрушки с повидлом ТК 133,1 (2)	70	4,08	1,63	40,6	193,67	133,01
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	9,64	6,13	47,8	284,57	
Итого за день		1 400	41,71	45,71	172,56	1268,57	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Суп молочный с крупой ТК 157,1 (2)	180	4,32	4,5	14,8	117	157,01
	Какао с молоком ТК 2,1 (2)	180	2,97	2,61	12,42	84,6	2,01
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	9,65	14,6	42,11	337,9	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Груша ТК 263 (2)	100	0,4	0,4	9,8	44	263,01
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед сад 10,5ч							
	Борщ с капустой и картофелем ТК 164,1 (2)	180	1,33	3,19	5	54	164,01
	Сметана ТК 20,1 (2)	3	0,08	0,3	0,12	3,48	20,01
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Напиток из шиповника ТК 15 (2)	180	0,6	0,24	16,47	70,2	15
	Печень говяжья по-строгановски ТК 221,1 (2)	70	13,65	6,58	5,32	135,1	221,01
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241,1 (2)	130	4,81	4,29	25,61	159,9	241,01
	Салат из квашеной капусты с луком ТК 79,3 (2)	50	0,8	3	4,1	47	79,03
Итого за Обед сад 10,5ч		653	23,99	18,12	72,54	548,88	
Полдник сад							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3,1 (2)	180			13,5	54	3,01
	Булочное изделие "Ромашка" (2)	100	7,5	2,9	53,4	265	108
Итого за Полдник сад 10,5ч		280	7,5	2,9	66,9	319	
Итого за день		1 433	41,54	36,02	191,35	1249,78	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Батон ТК 103 (2)	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103,01
	Паста сырная ТК 135,1 (2)	10	1,55	5,15	0,07	52,83	135,01
	Омлет натуральный ТК 42,1 (2)	180	15,51	23,54	3,6	228	42,01
	Чай с сахаром ТК 10,1 (2)	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10,01
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	8,18	12,49	40,83	314,09	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266 (2)	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 10,5ч							
	Рассольник ленинградский ТК 146,1 (2)	180	1,89	3,67	9,54	78,84	146,01
	Сметана ТК 20,1 (2)	3	0,08	0,3	0,12	3,48	20,01
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (2)	180	0,54	0,09	18,09	75,6	4
	Рыба, тушенная в томате с овощами ТК 188,1 (2)	70	6,85	1,15	3,35	51,5	188,01
	Пюре картофельное ТК 230,1 (2)	130	3,51	5,2	7,54	91	230,01
	Салат из моркови с зеленым горошком ТК 84,1 (2)	50	0,95	3,05	2,9	43	84,01
Итого за Обед сад 10,5ч		653	16,54	13,98	57,46	422,62	
Полдник сад							
	Чай с каркаде ТК 8,4 (2)	180		0,01	12,6	50,4	8,04
	Полоска песочная с повидлом ТК 129,1 (2)	70	3,22	13,08	38,26	283,63	129,1
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	3,22	13,09	50,86	334,03	
Итого за день		1 403	28,34	39,96	158,95	1114,74	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 59,1 (2)	180	6,38	6,36	30,53	204,81	59,01
	Чай с лимоном ТК 8,5 (2)	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 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,2 (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 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из яблок с лимоном ТК 13 (2)	180	0,27	0,18	12,78	54	13
	Суп-пюре из картофеля ТК 163,1 (2)	180	4,18	4,28	12,35	104,58	163,01
	Мясо тушеное ТК 197,1 (2)	70	11,2	10,5	3,5	153,3	197,01
	Рис припущенный ТК 237,1 (2)	130	3,12	4,68	25,48	157,04	237,01
	Винегрет овощной ТК 100,1 (2)	50	0,8	3,1	3,3	44	100,01
Итого за Обед сад 10,5ч		650	22,29	23,26	73,33	592,12	
Полдник сад							
	Молоко кипяченое ТК 6,1 (2)	180	5,22	4,77	8,19	96,3	6,01
	Печенье. (2)	70	5,46	11,06	49	1343,3	105,01
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	10,68	15,83	57,19	1439,6	
Итого за день		1 480	42,79	53,19	200,85	2478,49	

(лист 6)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Каша ячневая вязкая ТК 53,1 (2)	180	6,36	5,83	29,08	194,22	53,02
	Чай с каркаде ТК 8,4 (2)	180	0,01	0,01	12,6	50,4	8,04
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	8,72	13,33	56,57	380,92	
Завтрак 2 сад							
	Напиток с витаминами и пробиотиком "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста ТК 19 (2)	180			17,1	67,5	19
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		180			17,1	67,5	
Обед сад 10,5ч							
	Суп картофельный с рыбой ТК 184,1 (2)	180	8,5	2,81	7,78	90,36	184,01
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (2)	180	0,54	0,09	18,09	75,6	4
	Мясо тушеное ТК 197,1 (2)	70	11,2	10,5	3,5	153,3	197,01
	Макаронные изделия отварные (вермишель) ТК 240,1 (2)	130	4,81	4,29	25,61	159,9	240,01
	Салат из свеклы с сыром ТК 96,1 (2)	50	1,5	4,2	3,5	58	96,01
Итого за Обед сад 10,5ч		650	29,27	22,41	74,4	616,36	
Полдник сад							
	Чай с молоком ТК 9,1 (2)	180	1,44	1,17	10,35	57,6	9,01
	Пряники ТК 106,1 (2)	70	4,13	3,29	52,5	256,2	106,01
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	5,57	4,46	62,85	313,8	
Итого за день		1 480	43,56	40,2	210,92	1378,58	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Запеканка из творога ТК 31,1 (2)	150	23,85	11,55	22,5	291	31,01
	Соус шоколадный ТК 24,1 (2)	30	1,65	1,6	12,67	71,7	24,01
	Чай с сахаром ТК 10,1 (2)	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10,01
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	28,04	20,73	58,43	533,2	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Банан ТК 265 (2)	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 10,5ч							
	Суп-лапша домашняя ТК173,1 (2)	180	1,8	2,77	8,01	64,26	173,01
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из яблок с лимоном ТК 13 (2)	180	0,27	0,18	12,78	54	13
	Запеканка картофельная с мясом ТК 204,1 (2)	200	22,8	15,7	17	300	204,01
	Салат из квашеной капусты с луком ТК 79,3 (2)	50	0,8	3	4,1	47	79,03
Итого за Обед сад 10,5ч		650	28,39	22,17	57,81	544,46	
Полдник сад							
	Напиток из шиповника ТК 15,1 (2)	180	0,6	0,24	16,47	70,2	15,01
	Гребешок (2)	70	0,14		55,86	227,5	110
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	0,74	0,24	72,33	297,7	
Итого за день		1 400	57,57	43,54	198,37	1419,36	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Батон ТК 103 (2)	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103,01
	Сыр полутвердый (порциями) ТК 136,1 (2)	10	2,32	2,95		35,8	136,01
	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57,1 (2)	180	3,03	5,93	25,19	101,9	57,01
	Чай с лимоном ТК 8,5 (2)	180	0,27	0,09	8,55	36	8,05
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	7,87	9,84	49,16	252	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Мандарин ТК 264 (2)	100	0,4	0,4	9,8	44	264,01
Итого за Завтрак 2 сад 10,5ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед сад 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14 (2)	180	0,45	0,18	14,04	60,3	14
	Суп-пюре из птицы с рисом ТК 168,1 (2)	180	3,2	3,42	5,53	65,7	168,01
	Фрикадельки из кур ТК 214,1 (2)	70	9,57	9,15	5,8	150,81	214,01
	Капуста тушеная ТК 234,1 (2)	130	2,6	4,42	9,88	89,7	234,01
	Салат картофельный с зеленым горошком ТК 89,1 (2)	50	1,25	3,15	4,15	50	89,01
Итого за Обед сад 10,5ч		650	19,79	20,84	55,32	495,71	
Полдник сад							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3.1 (2)	180			13,5	54	3,1
	Шанежка наливная ТК 119,1 (2)	70	5,32	4,76	29,26	182	119,01
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	5,32	4,76	42,76	236	
Итого за день		1 400	33,38	35,84	157,04	1027,71	

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Каша рисовая молочная жидкая ТК 61,1 (2)	180	4,53	5,73	28,26	182,63	61,01
	Чай с сахаром ТК 10,1 (2)	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10,01
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	7,07	13,31	51,52	353,13	
Завтрак 2 сад							
	Флоды свежие - Яблоки ТК 266 (2)	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 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Напиток из шиповника ТК 15 (2)	180	0,6	0,24	16,47	70,2	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками ТК 171,1 (2)	180	1,48	1,91	8,08	67,56	171,01
	Рыба припущенная ТК 194,1 (2)	70	23,47	11,74	3,43	220,66	194,01
	Пюре картофельное с морковью ТК 231,1 (2)	130	2,73	5,2	9,49	96,2	231,01
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85,1 (2)	50	0,7	3,05	3,75	45,5	85,01
Итого за Обед сад 10,5ч		650	31,7	22,66	57,14	579,32	
Полдник сад							
	Молоко кипяченое ТК 6.1 (2)	180	5,22	4,77	8,19	96,3	6,01
	Коржик молочный ТК 124,1 (2)	70	3,27	5,72	28,93	179,67	124,01
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	8,49	10,49	37,12	275,97	
Итого за день		1 400	47,66	46,86	155,58	1252,42	

(лист 10)

Рацион: Сад 10,5ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 сад							
	Хлеб пшеничный формовой ТК 101,1 (2)	30	2,28	0,24	14,76	70,2	101,01
	Масло сливочное (порциями) ТК 23,01 (2)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	23,01
	Каша манная молочная жидкая ТК 54,1 (2)	180	5,46	5,8	27,43	183,51	54,01
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,2 (2)	180	3,98	3,58	16,18	112,71	5,2
Итого за Завтрак 1 сад 10,5ч		400	11,8	16,87	58,5	432,52	
Завтрак 2 сад							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7,2 (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 10,5ч							
	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102,1 (2)	40	2,72	0,52	15,92	79,2	102,01
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4 (2)	180	0,54	0,09	18,09	75,6	4
	Свекольник ТК 162,1 (2)	180	1,67	3,4	7,43	67,14	162,1
	Сметана ТК 20,1 (2)	3	0,08	0,3	0,12	3,48	20,01
	Сердце в соусе ТК 223,1 (2)	70	12,6	3,85	3,99	101,5	223,01
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239,1 (2)	130	7,38	5,51	32,68	209,88	239,01
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком ТК 87,1 (2)	50	0,89	3,13	4,84	51,33	87,01
Итого за Обед сад 10,5ч		653	25,88	16,8	83,07	588,13	
Полдник сад							
	Чай с сахаром ТК 10,1 (2)	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10,01
	Батон ТК 103 (2)	40	3	1,16	20,56	104,4	103,01
	Молоко сгущенное вареное ТК 26,2 (2)	30	2,16	2,55	16,65	98,1	26,02
Итого за Полдник сад 10,5ч		250	5,34	3,8	45,58	236,7	
Итого за день		1 483	43,83	37,63	203,51	1327,01	
Итого за период		14 359	416,36	458,4	1956,97	13517,86	
Среднее значение за период			41,6	45,8	195,7	1351,8	