

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: 12 ч

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Период: с 01.03.2024г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		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 12ч		180			17,1	67,5	
Обед сад 12ч							
	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
	Суп картофельный с бобовыми ТК 151,1 (2)	180	4,54	2,57	10,51	83,34	151,01
	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 12ч		650	22,59	22,27	61,19	535,66	
Уплотненный							
	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
	Запеканка пшеничная со свежими плодами ТК 32,1 (2)	150	6,6	4,29	34,95	204,81	32,01
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		400	11,08	8,14	73,17	410,16	
Итого за день		1 630	42,58	43,74	210,79	1406,01	

(лист 2)

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		400	11,18	13,79	57,64	399,1	
Завтрак 2 сад							
	Плоды свежие - Банан ТК 265 (2)	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 (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 картофельный с клецками ТК 175,1 (2)	180	1,91	2,52	6,8	57,6	175,01
	Шницель натуральный рубленный 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 12ч		650	20,49	25,39	57,32	540,9	
Уплотненный							
	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
	Щи по-уральски (с крупой) ТК 167,1 (2)	180	1,1	3,19	2,66	43,74	167,01
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		430	10,74	9,32	50,46	328,31	
Итого за день		1 580	42,81	48,9	175,22	1312,31	

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		400	9,65	14,6	42,11	337,9	
Завтрак 2 сад							
	Флоды свежие - Груша ТК 263 (2)	100	0,4	0,4	9,8	44	263,01
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед сад 12ч							
	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
	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
	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 12ч		653	23,99	18,12	72,54	548,88	
Уплотненный							
	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
	Каша ячневая вязкая ТК 53,1 (2)	150	5,3	4,86	24,23	161,85	53,02
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		430	12,8	7,76	91,13	480,85	
Итого за день		1 583	46,84	40,88	215,58	1411,63	

Рацион: Сад 12ч

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	288	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 12ч		400	19,49	29,65	27,46	453,33	
Завтрак 2 сад							
	Флоды свежие - Яблоки ТК 266 (2)	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 (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
	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
	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 12ч		653	16,54	13,98	57,46	422,62	
Уплотненный							
	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
	Суп молочный с овощами ТК 159,1 (2)	180	4,05	4,05	9,77	102,13	159,01
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		430	7,27	17,14	60,63	436,16	
Итого за день		1 583	43,7	61,17	155,35	1356,11	

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		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 12ч		180	0,81	0,16	16,36	69,66	
Обед сад 12ч							
	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 12ч		650	22,29	23,26	73,33	592,12	
Уплотненный							
	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
	Пудинг манный ТК 39,5 (2)	150	6,88	5,63	39,15	234,88	39,05
	Соус молочный сладкий ТК 21,2 (2)	30	0,72	1,45	2,37	25,38	21,2
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		430	18,28	22,91	98,71	1699,86	
Итого за день		1 660	50,39	60,27	242,37	2738,75	

Рацион: Сад 12ч

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	12,6	50,4	8,04
Итого за Завтрак 1 сад 12ч		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 12ч		180			17,1	67,5	
Обед сад 12ч							
	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
	Суп картофельный с рыбой ТК 184,1 (2)	180	8,5	2,81	7,78	90,36	184,01
	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 12ч		650	29,27	22,41	74,4	616,36	
Уплотненный							
	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
	Суп-пюре из картофеля ТК 163,1 (2)	180	4,18	4,28	12,35	104,58	163,01
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		430	9,75	8,74	75,2	418,38	
Итого за день		1 660	47,74	44,48	223,27	1483,16	

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		400	28,04	20,73	58,43	533,2	
Завтрак 2 сад							
	Фрукты свежие - Банан ТК 265 (2)	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 (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-лапша домашняя ТК173,1 (2)	180	1,8	2,77	8,01	64,26	173,01
	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 12ч		650	28,39	22,17	57,81	544,46	
Уплотненный							
	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
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56,1 (2)	150	5,46	4,86	26,53	171,66	56,01
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		400	6,2	5,1	98,86	469,36	
Итого за день		1 550	63,03	48,4	224,9	1591,02	

Рацион: Сад 12ч

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 овсянная 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 12ч		400	7,87	9,84	49,16	252	
Завтрак 2 сад							
	Фрукты свежие - Мандарин ТК 264 (2)	100	0,4	0,4	9,8	44	264,01
Итого за Завтрак 2 сад 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед сад 12ч							
	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 12ч		650	19,79	20,84	55,32	495,71	
Уплотненный							
	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3,1 (2)	180			13,5	54	3,01
	Шанежка наливная ТК 119,1 (2)	70	5,32	4,76	29,26	182	119,01
	Суп молочный с клецками ТК 160,1 (2)	180	3,87	5,24	9,76	101,7	160,01
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		430	9,19	10	52,52	337,7	
Итого за день		1 580	37,25	41,08	166,8	1129,41	

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		400	7,07	13,31	51,52	353,13	
Завтрак 2 сад							
	Фрукты свежие - Яблоки ТК 266 (2)	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 (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 12ч		650	31,7	22,66	57,14	579,32	
Уплотненный							
	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
	Омлет натуральный ТК 42,1 (2)	130	11,2	17	2,6	208	42,01
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		380	19,69	27,49	39,72	483,97	
Итого за день		1 530	58,86	63,86	158,18	1460,42	

(лист 10)

Рацион: Сад 12ч

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 12ч		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 12ч		180	0,81	0,16	16,36	69,66	
Обед сад 12ч							
	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 12ч		653	25,88	16,8	83,07	588,13	
Уплотненный							
	Чай с сахаром ТК 10,1 (2)	180	0,18	0,09	8,37	34,2	10,01
	Молоко сгущенное вареное ТК 26,2 (2)	30	2,16	2,55	16,65	98,1	26,02
	Батон ТК 103 (2)	40	3	1,16	20,56	104,4	103,01
	Макароны, запеченные с яйцом ТК 35,1 (2)	130	6,24	4,49	24,83	165,1	35,01
Итого за Уплотненный полдник сад 12ч		380	11,58	8,29	70,41	401,8	
Итого за день		1 613	50,07	42,12	228,34	1492,11	
Итого за период		15 969	483,67	544,9	2349,8	16380,93	
Среднее значение за период			48,7	54,5	234,9	1638,1	