

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 1 года до 3 лет

Период: с 01.03.2024г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион:

понедельн

Ясли 12ч

Неделя: 1

День: ик

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	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 каркаде ТК 8,3	150			10,5	42	8,03
	Итого за Завтрак 1 ясли 12ч	355	8,51	9,38	55,4	339,8	
Завтрак 2 ясли 12ч	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 12ч	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
	Птица в соусе с томатом ТК 211	50	4,75	5,54	1,11	73,21	211
	Картофель отварной с маслом ТК 232	110	3,04	5,66	11,31	107,91	232
	Итого за Обед ясли 12ч	480	13,38	13,69	44,22	353,17	
Уплотненный полдник ясли 12ч	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Манник ТК 127	50	2,77	2,58	15,54	96,54	127
	Запеканка пшеничная со свежими плодами ТК 32	130	5,72	3,72	30,29	177,5	32
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	330	8,99	6,5	59,56	332,54	
Итого за день	1 315	31,38	29,77	172,91	1084,01		

(лист 2)

Рацион:

вторник

Ясли 12ч

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	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 ясли 12ч	Плоды 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 12ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	150	0,38	0,15	11,7	50,25	14
	Суп картофельный с клецками ТК 175	150	1,59	2,1	5,67	48	175
	Шницель натуральный рубленный ТК 196	50	8,65	10,5	4,95	149	196
	Капуста тушеная ТК 234	110	2,2	3,74	8,36	75,9	234
	Итого за Обед ясли 12ч	480	14,18	16,75	38,64	362,75	
Уплотненный полдник ясли 12ч	Кисломолочный напиток ТК 1	150	4,64	4	6,4	88	1
	Ватрушки с повидлом ТК 133	50	2,92	1,17	29	138,33	133
	Щи по-уральски (с крупой) ТК 167	150	0,92	2,66	2,22	36,45	167
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	350	8,48	7,83	37,62	262,78	
Итого за день	1 285	33,69	34,8	140,34	1017,18		

Рацион:

Ясли 12ч

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	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
	Суп молочный с крупой ТК 157	170	4,08	4,25	13,97	110,5	157,1
	Какао с молоком ТК 2	150	2,48	2,18	10,35	70,5	2
	Итого за Завтрак 1 ясли 12ч	355	8,88	10,3	39,15	284,25	
Завтрак 2 ясли 12ч	Плоды свежие - Груша ТК 263	100	0,4	0,4	9,8	44	263
	Итого за Завтрак 2 ясли 12ч	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед ясли 12ч	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
	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
	Печень говяжья по-строгановски ТК 221	50	9,75	4,7	3,8	96,5	221
	Макаронные изделия отварные (рожки) ТК 241	110	4,07	3,63	21,67	135,3	241
	Итого за Обед ясли 12ч	482	16,84	11,65	51,41	377,22	
Уплотненный полдник ясли 12ч	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК	150			11,25	45	3
	Булочное изделие "Ромашка"	50	3,75	1,45	26,7	132,5	108
	Каша ячневая вязкая ТК 53	130	4,59	4,21	21	140,27	53
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	330	8,34	5,66	58,95	317,77	
Итого за день	1 267	34,46	28,01	159,31	1023,24		

(лист 4)

Рацион:

Ясли 12ч

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Паста сырная ТК 135	5	0,77	2,58	0,03	26,41	135
	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	18,73	27,15	26,04	422,21	
Завтрак 2 ясли 12ч	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 12ч	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
	Рыба, тушеная в томате с овощами ТК 188	50	4,89	0,82	2,39	36,79	188
	Пюре картофельное ТК 230	110	2,97	4,4	6,38	77	230
	Итого за Обед ясли 12ч	482	11,3	8,82	39,84	284,41	
Уплотненный полдник ясли 12ч	Чай с каркаде ТК 8,3	150			10,5	42	8,03
	Полоска песочная с повидлом ТК 129	50	2,3	9,34	27,33	202,59	129
	Суп молочный с овощами ТК 159	150	3,38	3,37	8,14	85,11	159
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	350	5,68	12,71	45,97	329,7	
Итого за день	1 287	36,11	49,08	121,65	1080,32		

Рацион:

Ясли 12ч

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	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 ясли 12ч	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 12ч	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-пюре из картофеля ТК 163	150	3,48	3,57	10,29	87,15	163
	Мясо тушеное ТК 197	50	8	7,5	2,5	109,5	197
	Рис припущенный ТК 237	110	2,64	3,96	21,56	132,88	237
	Итого за Обед ясли 12ч	480	15,71	15,44	52,96	414,13	
Уплотненный полдник ясли 12ч	Молоко кипяченое ТК 6	150	4,35	3,98	6,83	80,25	6
	Печенье	50	3,9	7,9	35	959,5	105
	Пудинг манный ТК 39,4	130	5,96	4,88	33,93	203,56	39,04
	Соус молочный сладкий ТК 21,2	20	0,48	0,96	1,58	16,92	21,2
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	350	14,69	17,72	77,34	1260,23	
Итого за день	1 335	39,89	43,43	197,03	2070,8		

(лист 6)

Рацион:

Ясли 12ч

Неделя: 2

понедельн

День: ик

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	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 ячневая вязкая ТК 53	170	6	5,51	27,47	183,43	53
	Чай с каркаде ТК 8,3	150			10,5	42	8,03
	Итого за Завтрак 1 ясли 12ч	355	8,32	9,38	52,8	328,68	
Завтрак 2 ясли 12ч	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 12ч	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 рыбой ТК 184	150	7,08	2,34	6,48	75,3	184
	Мясо тушеное ТК 197	50	8	7,5	2,5	109,5	197
	Макаронные изделия отварные (вермишель) ТК	110	4,07	3,63	21,67	135,3	240
	Итого за Обед ясли 12ч	480	20,96	13,81	53,69	422,7	
Уплотненный полдник ясли 12ч	Чай с молоком ТК 9	150	1,2	0,98	8,63	48	9
	Пряники ТК 106	50	2,95	2,35	37,5	183	106
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	150	3,48	3,57	10,29	87,15	163
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	350	7,63	6,9	56,42	318,15	
Итого за день	1 335	37,41	30,29	176,64	1128,03		

Рацион:

Ясли 12ч

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	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
	Запеканка из творога ТК 31	150	23,85	11,55	22,5	291	31
	Соус шоколадный ТК 24	20	1,1	1,07	8,45	47,8	24
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		355	27,42	16,57	52,76	470,55	
Завтрак 2 ясли 12ч	Плоды 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 12ч	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-лапша домашняя ТК173	150	1,5	2,31	6,68	53,55	173
	Запеканка картофельная с мясом ТК 204	160	18,24	12,56	13,6	240	204
Итого за Обед ясли 12ч		480	21,33	15,28	38,89	378,15	
Уплотненный полдник ясли 12ч	Напиток из шиповника ТК 15	150	0,5	0,2	13,73	58,5	15
	Гребешок	70	0,14		55,86	227,5	110
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	130	4,73	4,21	22,99	148,77	56
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		350	5,37	4,41	92,58	434,77	
Итого за день		1 285	54,52	36,66	194,03	1327,47	

(лист 8)

Рацион:

Ясли 12ч

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	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
	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	170	2,86	5,6	23,79	96,24	57
	Чай с лимоном ТК 8,6	150	0,23	0,08	7,13	30	8,06
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		355	6,5	8,03	46,34	222,44	
Завтрак 2 ясли 12ч	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	100	0,4	0,4	9,8	44	264
	Итого за Завтрак 2 ясли 12ч		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед ясли 12ч	Хлеб ржано-пшеничный ТК 102	20	1,36	0,26	7,96	39,6	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	150	0,38	0,15	11,7	50,25	14
	Суп-пюре из птицы с рисом ТК 168	150	2,67	2,85	4,61	54,75	168
	Фрикадельки из кур ТК 214	50	6,83	6,53	4,14	107,72	214
	Капуста тушеная ТК 234	110	2,2	3,74	8,36	75,9	234
Итого за Обед ясли 12ч		480	13,44	13,53	36,77	328,22	
Уплотненный полдник ясли 12ч	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК	150			11,25	45	3
	Шанежка наливная ТК 119	50	3,8	3,4	20,9	130	119
	Суп молочный с клецками ТК 160	150	3,23	4,37	8,13	84,75	160
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч		350	7,03	7,77	40,28	259,75	
Итого за день		1 285	27,37	29,73	133,19	854,41	

Рацион:
Ясли 12ч

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	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 рисовая молочная жидкая ТК 61	170	4,28	5,41	26,69	172,49	61
	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
	Итого за Завтрак 1 ясли 12ч	355	6,75	9,36	48,5	304,24	
Завтрак 2 ясли 12ч	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 12ч	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 картофельный с мясными фрикадельками ТК	150	1,24	1,59	6,74	56,3	171
	Рыба припущенная ТК 194	50	16,76	8,39	2,45	157,61	194
	Пюре картофельное с морковью ТК 231	110	2,31	4,4	8,03	81,4	231
Итого за Обед ясли 12ч	480	22,17	14,84	38,91	393,41		
Уплотненный полдник ясли 12ч	Молоко кипяченое ТК 6	120	3,48	3,18	5,46	64,2	6
	Коржик молочный ТК 124	50	2,33	4,08	20,67	128,33	124
	Омлет натуральный ТК 42	130	11,9	18,06	2,76	221	42
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	300	17,71	25,32	28,89	413,53		
Итого за день	1 235	47,03	49,92	126,1	1155,18		

(лист 10)

Рацион:
Ясли 12ч

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1 ясли 12ч	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
	Напиток из цикория с молоком ТК 5,1	150	3,38	2,78	13,58	93	5,1
	Итого за Завтрак 1 ясли 12ч	355	10,86	12,12	54,32	369,57	
Завтрак 2 ясли 12ч	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 12ч	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
	Свекольник ТК 162	150	1,4	2,84	6,2	55,95	162
	Сметана ТК 20	2	0,05	0,2	0,08	2,32	20
	Сердце в соусе ТК 223	50	9	2,75	2,85	72,5	223
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 239	110	6,24	4,66	27,65	177,59	239
Итого за Обед ясли 12ч	482	18,5	10,79	59,82	410,96		
Уплотненный полдник ясли 12ч	Чай с сахаром ТК 10	150	0,15	0,08	6,98	28,5	10
	Батон ТК 103	30	2,25	0,87	15,42	78,3	103
	Молоко сгущенное вареное ТК 26,3	20	1,44	1,7	11,1	65,4	26,03
	Макароны, запеченные с яйцом ТК 35	130	6,24	4,48	24,83	165,1	35
Итого за Уплотненный полдник ясли 12ч	330	10,08	7,13	58,33	337,3		
Итого за день	1 317	40,19	30,19	187,62	1182,33		
Итого за период	12 946	382,05	431,88	1828,82	12622,97		
Среднее значение за период		38,2	43,2	182,9	1262,3		