



Утверждаю:

Директор МБДОУ

Г.А.Воецкова

Приказ от 11.01.2021 г № 25-ОД.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
посещающих МБДОУ «Детский сад №38»**

С 12 часовым функционированием.

Возрастная категория 1,5-3 года.

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 12ч

Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Каша гречневая вязкая ТК 51	150	6	6	23	177	51
	Чай с лимоном ТК 8	165			12	49	8
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч			8	10	50	333	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч					24	76	
Обед ясли 12 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Напиток из шиповника ТК 15	130			11	40	15
	Борщ с капустой и картофелем ТК 159	150	4	5	9	93	159
	Гуляш из говядины ТК 189	50	11	11	2	152	189
	Макаронные изделия отварные ТК 218	80	1	2	22	118	218
	Кукуруза отварная ТК 91	20		2	20	109	91
Итого за Обед ясли 12 ч			18	20	73	556	
Уплотненный полдник ясли 12 ч							
	Йогурт ТК 1,1	150	5	4	25	82	1,01
	Баранки	70		1	42	159	0,06
	Салат из моркови и яблок ТК 83	100	1	6	12	112	83
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч			6	11	79	353	
Итого за день			32	41	226	1318	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 12ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	150	27	10	34	333	32
	Чай с сахаром ТК 10	165			11	44	10
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч			29	14	60	484	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	Плоды свежие - Мандарин ТК 264	50			6	27	264
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч					6	27	
Обед ясли 12 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	130			16	64	14
	Суп картофельный с рыбой ТК 170	150	7	4	12	111	170
	Котлета припущенная (из курицы) ТК 204	50	19	21	5	271	204
	Пюре из гороха с маслом ТК 215	80	7	2	14	99	215
	Салат из белокочанной капусты с морковью ТК 80	20		1	2	22	80
Итого за Обед ясли 12 ч			35	28	58	611	
Уплотненный полдник ясли 12 ч							
	Напиток из шиповника ТК 15	150			13	46	15
	Кекс 0,05	50		7	17	55	0,09
	Омлет натуральный ТК 42	60	5	6	2	79	42
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч			5	13	32	180	
Итого за день			69	55	156	1302	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 12ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4	6	14	131	137
	Каша "Дружба" ТК 60	150	5	6	22	151	60
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	160	3	2	16	98	5
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч			12	14	52	380	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	50			18	80	265
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч					18	80	
Обед ясли 12 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	130		1	13	51	4
	Суп с крупой (овсяный) ТК 147	150	3	5	8	89	147
	Биточки мясные ТК 191	50	10	15	7	207	191
	Капуста тушеная ТК 223	90	2	2	7	61	223
	Овощи натуральные (Огурец) ТК 73	20				3	73
Итого за Обед ясли 12 ч			17	23	44	455	
Уплотненный полдник ясли 12 ч							
	Чай с сахаром ТК 19	130			4	18	19
	Пирожок,печеный из сдобного теста (с повидлом) ТК 127	70	4	5	43	236	127
	Макаронник (макаронная запеканка) ТК 39	100	5	5	11	122	39
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч			9	10	58	376	
Итого за день			38	47	172	1291	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 12ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Каша пшеничная молочная жидкая ТК 56	150	6	6	21	154	56
	Чай с сахаром ТК 10	165			11	44	10
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч			8	10	47	305	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	50			7	30	266
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч					7	30	
Обед ясли 12 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	130			15	60	13
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) ТК 143	150	7	2	15	108	143
	Суфле рыбное ТК 175	50	13	7	1	122	175
	Картофельное пюре ТК 221	90	2	3	12	83	221
	Салат из моркови ТК 100	20		1	2	21	100
Итого за Обед ясли 12 ч			24	13	54	438	
Уплотненный полдник ясли 12 ч							
	Йогурт ТК 1,1	130	4	3	21	71	1,01
	Ватрушка с творожным фаршем ТК 120	70	11	7	33	242	120
	Суп молочный с овощами ТК 157	150	4	5	13	116	157
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 126	8	1		7	37	126
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч			20	15	74	466	
Итого за день			52	38	182	1239	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 12ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 12ч	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4	6	14	131	137
	Каша манная молочная жидкая ТК 54	150	5	6	21	154	54
	Какао с молоком ТК 2	160	3	3	15	96	2
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч			12	15	50	381	
Завтрак 2 ясли 12 ч	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч					24	76
Обед ясли 12 ч	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	130		1	13	51	4
	Щи из свежей капусты с картофелем ТК 161	150	3	5	7	82	161
	Тефтели из говядины паровые ТК 192	50	10	18	7	226	192
	Рис припущенный ТК 217	80	2	1	23	99	217
	Салат из свеклы с чесноком ТК 85	20		1	2	23	85
Итого за Обед ясли 12 ч			17	26	61	525	
Уплотненный полдник ясли 12 ч	Чай с сахаром ТК 19	130			4	18	19
	Зефир	70			56	175	0,12
	Картофельная запеканка с мясом ТК 196	100	10	13	15	212	196
	Соус молочный к блюдам ТК 22	20	1	1	2	22	22
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч			11	14	77	427	
Итого за день			40	55	212	1409	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 12ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Каша ячневая вязкая ТК 53	150	5	5	20	149	53
	Чай с лимоном ТК 8	165			12	49	8
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч			7	9	47	305	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч					24	76	
Обед ясли 12 ч							
	Гренки из пшеничного хлеба ТК 126	10	1		9	46	126
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Напиток из шиповника ТК 15	130			11	40	15
	Суп-пюре из картофеля ТК 163	150	4	4	14	105	163
	Шницели мясные ТК 190,01	50	10	15	7	202	190,01
	Каша гречневая рассыпчатая ТК 216	80	4	2	16	103	216
	Соус томатный ТК 25	20		1	1	11	25
	Салат из сырых овощей ТК 78,2	20		1	1	15	78,02
Итого за Обед ясли 12 ч			20	23	63	542	
Уплотненный полдник ясли 12 ч							
	Йогурт ТК 1,1	130	4	3	21	71	1,01
	Слойка 0,07	70		4	31	154	0,01
	Омлет натуральный ТК 42	60	5	6	2	79	42
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч			9	13	54	304	
Итого за день			36	45	188	1227	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 12ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4	6	14	131	137
	Запеканка из творога (со сгущенным молоком) ТК 32	145	26	9	33	322	32
	Чай с сахаром ТК 10	165			11	44	10
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч			30	15	58	497	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	Плоды свежие - Груша ТК 263	50			6	29	263
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч					6	29	
Обед ясли 12 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из апельсинов с яблоками ТК 14	130			16	64	14
	Суп с крупой (перловый) ТК 148	150	4	4	11	99	148
	Печень, тушенная в соусе ТК 194	60	10	3	5	92	194
	Макаронные изделия отварные ТК 218,1	80	1	2	22	118	218,01
	Салат из капусты белокачанной и свеклы ТК 81	20		1	1	21	81
Итого за Обед ясли 12 ч			17	10	64	438	
Уплотненный полдник ясли 12 ч							
	Чай с сахаром ТК 19	130			4	18	19
	Коржик молочный ТК 124	70	5	8	48	282	124
	Пудинг пшеничный ТК 38,1	80	4	5	24	160	38,01
	Соус молочный к блюдам ТК 22	20	1	1	2	22	22
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч			10	14	78	482	
Итого за день			57	39	206	1446	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 12ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Каша овсянная из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая ТК 57	150	3	5	8	90	57
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	165	3	3	17	101	5
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч			8	12	40	298	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	Плоды свежие - Банан ТК 265	50			18	80	265
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч					18	80	
Обед ясли 12 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	130		1	13	51	4
	Солянка сборная мясная ТК 169	150	7	11	10	164	169
	Кнели из кур с рисом ТК 205	50	16	17	7	229	205
	Картофельное пюре ТК 221	80	2	3	11	74	221
	Рыба соленая ТК 71	20	7	8		56	71
Итого за Обед ясли 12 ч			34	40	50	618	
Уплотненный полдник ясли 12 ч							
	Напиток из шиповника ТК 15	150			13	46	15
	Кекс 0,05	50		7	17	55	0,09
	Сырники из творога ТК 35	80	17	6	18	193	35
	Молоко сгущеное ТК 255	20	2	2	11	66	255
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч			19	15	59	360	
Итого за день			61	67	167	1356	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли 12ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 12ч	Бутерброд с сыром ТК 137	40	4	6	14	131	137
	Макаронник (макаронная запеканка) ТК 39	145	8	8	16	177	39
	Чай с сахаром ТК 10	165			11	44	10
	Итого за Завтрак 1 ясли 12ч		12	14	41	352	
Завтрак 2 ясли 12 ч	Плоды свежие - Яблоки ТК 266	50			7	30	266
	Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч				7	30	
Обед ясли 12 ч	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из яблок с лимоном ТК 13	130			15	60	13
	Свекольник ТК 162	150	4	5	11	103	162
	Рыба, припущенная в молоке ТК 178	60	19	11	2	186	178
	Рис припущенный ТК 217	80	2	1	23	99	217
	Салат из моркови ТК 100	20		1	2	21	100
Итого за Обед ясли 12 ч		27	18	62	513		
Уплотненный полдник ясли 12 ч	Кисель из концентрата плодового или ягодного ТК 3	130		13		53	3
	Шанежка наливная ТК 121	70	6	8	35	243	121
	Запеканка манная ТК 38,03	80	4	2	23	127	38,03
	Соус молочный к блюдам ТК 22	20	1	1	2	22	22
	Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч		11	24	60	445	
Итого за день			50	56	170	1340	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 12ч

Возрастная категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1 ясли 12ч							
	Бутерброд с маслом ТК 138	35	2	4	15	107	138
	Каша пшенная молочная жидкая ТК 59	150	6	6	23	169	59
	Кофейный напиток с молоком ТК 5	165	3	3	17	101	5
Итого за Завтрак 1 ясли 12ч			11	13	55	377	
Завтрак 2 ясли 12 ч							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные ТК 7	200			24	76	7
Итого за Завтрак 2 ясли 12 ч					24	76	
Обед ясли 12 ч							
	Хлеб пшеничный ТК 101	10	1		5	24	101
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ТК 102	10	1		4	20	102
	Компот из смеси сухофруктов ТК 4	130		1	13	51	4
	Суп-лапша домашняя ТК166	150	4	4	14	105	166
	Котлеты мясные ТК 190	50	10	17	7	219	190
	Капуста тушеная ТК 223	90	2	2	7	61	223
	Яйца вареные ТК 258	10	1	1		16	258
Итого за Обед ясли 12 ч			19	25	50	496	
Уплотненный полдник ясли 12 ч							
	Йогурт ТК 1,1	130	4	3	21	71	1,01
	Пряники ТК 106	70		3	53	172	106
	Жаркое по-домашнему ТК 198	150	11	22	18	312	198
Итого за Уплотненный полдник ясли 12 ч			15	28	92	555	
Итого за день			45	66	221	1504	