

Согласовано
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 36»

Сид. С.В.
30.01.2022



Утверждаю
Директор ООО «Общепит-4»

[Signature]
Н.А. Карамзина



Основное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период для
организации питания детей в возрасте с 1 до 3 лет, посещающих
МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ *(ам.)*

Рацион:

От 1 года до 3 лет

Неделя:

День: вторник

1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК 198 (2)	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 155/5	160	6,00	7,00	29,20	193,00
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
ТК 286(2)	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	1,8	11,0	70
Итого за Завтрак		350	13,1	12	56,1	375,2
Обед						
ТК 5(1)	Салат из свежей капусты	40	0,90	2,05	4,50	39,60
С6 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	150	3,50	1,60	12,30	71,10
92 Партнер 2013	Гуляш из говядины 20/30	50	6,30	6,90	2,30	96,3
ТК 293(2)	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	120	2,2	3	16,10	100,6
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	10,90	44,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		565	17,60	14,25	74,00	485,80
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир с сахаром для детского питания 150	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Пром	Сушарки	30	2,70	1,30	20,90	110,40
Итого за Полдник		180	6,90	1,40	30,90	169,40
Ужин						
ТК 222(2)	Омлет натуральный 110	110	7,30	8,80	13,40	156,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,40	30,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60	51,60
Итого за Ужин		280	8,92	9,08	31,40	238,00
Итого за день		1375,00	46,52	36,73	192,40	1268,40

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
ТК 200(2)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 160/5	165	5,30	8,60	28,20		195,80
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00		110,40
ТК 283(2)	Чай с молоком	150	1,2	1,4	9,3		52
Итого за Завтрак		350	9	14	53,5		358
Обед							
ТК 24(1)	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,50	2,90	3,20		42,00
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом с гречками 140/10	150	4,20	2,50	23,00		139,0
124 Партнер 2013	Фрикадельки из мяса птицы 60/25	85	11,50	2,20	7,10		93,8
469 СБ 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,6	3,7	27,90		163,3
ТК 10	Компот из яблок, вишни	150	0,10	0,05	11,40		47,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90		77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00		56,80
Итого за Обед		600	25,40	12,05	100,50		619,30
Полдник							
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40		79,00
ТК 15	Булочка с посыпкой	50	3,80	2,10	32,90		175,60
Итого за Полдник		200	7,90	6,30	39,30		254,60
Ужин							
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 120/30	150	26,30	11,90	27,20		319,00
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	15,00		57,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60		51,60
Итого за Ужин		320	27,92	12,18	52,80		427,60
Итого за День		1470,00	70,22	44,53	246,10		1659,50

От 1 года до 3 лет

День: четверг

		Неделя:					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая Ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
ТК 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным 155/5	160	5,70	6,50	29,10	195,80	
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20	
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,40	30,00	
Итого за Завтрак		350	10,7	9,7	52,4	338	
Обед							
21 Партнер 2013	Салат Витаминный	40	0,60	1,80	4,40	36,00	
ТК 64(1)	Суп крестьянский со сметаной (пшено) 145/5	150	1,20	3,40	5,40	64,00	
259 Партнер 2015	Вак белаш	100	11,20	11,20	23,80	242,00	
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	10,90	44,0	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80	
Итого за Обед		495	17,70	17,10	72,40	520,20	
Полдник							
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок 150	150	0,20		12,80	52,00	
Пром	Печенье	20	1,52	2,24	14,16	82,24	
Итого за Полдник		170	1,72	2,24	26,96	134,24	
Ужин							
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25	85	7,70	4,70	4,50	81,90	
ТК 141(2)	Картофельное пюре 100	100	2,50	3,50	14,60	98,60	
ТК 284(2)	Чай с лимоном, сахаром	150	0,20	0,03	7,70	31,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60	51,60	
Итого за Ужин		355	12,02	8,51	37,40	263,10	
Итого за день		1370,00	42,14	37,55	189,16	1255,54	

Рацион: От 1 года до 3 лет

Неделя: 1
День: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
ТК 183(2)	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 160/5	165	6,00	8,00	29,20		219,10
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00		110,40
ТК 283(2)	Чай с молоком	150	1,2	1,4	9,3		52
Итого за Завтрак		350	9,7	13,4	54,5		381,3
Обед							
ТК 38(1)	Салат из моркови с яблоком	40	0,30	1,40	3,30		27,00
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 145/5	150	0,90	3,80	8,00		70,00
62 Партнер 2013	Азу из говядины 25/25	50	7,60	10,70	1,60		134,2
464 С6 1996	Каша гречневая вязкая с маслом 130	130	4	4,3	18,40		127,0
ТК 300(2)	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	15,00		57,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90		77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий - 1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00		56,80
Итого за Обед		575	17,30	20,90	74,20		549,40
Полдник							
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90		126,80
ТК 263(2)	Ватрушка с творогом 50	50	5,80	3,60	19,40		136,00
Итого за Полдник		200	9,60	7,90	34,30		262,80
Ужин							
469 С6 1996	Макаронные изделия запеченные с сыром	100	5,60	5,90	21,00		160,5
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50		30,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60		51,60
ТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80		47,00
Итого за Ужин		370	7,62	6,58	48,90		289,10
Итого за день		1495,00	44,22	48,78	211,90		1482,60

Рацион: От 1 года до 3 лет

Неделя: 2
День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
С6 1996 таб 4 стр	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 160/5	165	6,20	8,20	27,80		207,90
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00		110,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50		30,00
Итого за Завтрак		350	8,7	12,2	51,3		348,3
Обед							
ТК 5(1)	Салат из свежей капусты	40	0,90	2,05	4,50		39,60
ТК 58(1)	Суп картофельный с вермишелью	150	3,50	1,60	12,30		71,10
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/25	85	12,20	7,50	8,50		184,40
465 С6 1996	Рис отварной	120	3,00	4,30	32,00		179,50
ТТК 11	Компот из яблок, клубники	150	0,1	0,1	11,3		46
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90		77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00		56,80
Итого за Обед		600	24,20	16,25	96,50		654,80
Ужин							
ТК 280(2)	Молоко кипяченое 150	150	4,10	4,20	6,40		79,00
Пром	Сушарки	30	2,70	1,30	20,90		110,40
Итого за Полдник		180	6,80	5,50	27,30		189,40
Ужин							
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25	85	7,70	4,70	4,50		81,90
ТК 139(2)	Картофель отварной с маслом	100	2,00	2,60	16,30		96,80
ТК 284(2)	Чай с лимоном, сахаром	150	0,02	0,03	7,70		31,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60		51,60
Итого за Ужин		355	11,34	7,61	39,10		261,30
Итого за День		1485,00	51,04	41,56	214,20		1453,80

Рацион: От 1 года до 3 лет

Неделя: 2 День: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
С6 1996 таб 4 стр	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным 145/5	150	4,30	5,80	26,60	172,60
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
ТК 286(2)	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,80	11,00	70,00
Итого за Завтрак		340	11,4	10,8	53,5	354,8
Обед						
ТК 61(1)	Суп картофельный с клецками	150	1,1	2	7,40	52,1
115 Партнер 2013	Рагу овощное с грудкой куриной 20/125	145	10	7,30	15,80	180,50
ТТК 10	Компот из яблок, вишни	150	0,01	0,05	11,40	47,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		500	15,61	10,05	62,50	413,80
Полдник						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	82,20
ТК 263(2)	Ватрушка с повидлом	50	3,10	1,50	32,80	154,50
Итого за Полдник		200	7,20	6,10	39,20	236,70
Ужин						
ТК 41(1)	Винегрет овощной	40	0,50	0,90	2,90	22,00
469 С6 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,70	2,90	24,00	137,70
ТК 284(2)	Чай с лимоном, сахаром	150	0,02	0,03	7,70	31,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,60	0,30	10,60	51,60
Итого за Ужин		310	5,82	4,13	45,20	242,30
Итого за день		1350,00	40,03	31,08	200,40	1247,60

Рацион:

От 1 года до 3 лет

День: среда

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК 75(1)	Суп молочный рисовый	170	26,80	3,50	13,50	100,60
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 25/5	30	2,10	4,00	13,40	97,50
ТК 283(2)	Чай с молоком	150	1,2	1,4	9,3	52
Итого за Завтрак		350	30,1	8,9	36,2	249,9
Обед						
17 Партнер 2015	Свекла отварная	40	0,60	0,00	2,90	14,00
С6 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	150	3,50	1,60	12,30	71,10
ТК 95(1)	Жаркое по домашнему из говядины 100/20	120	7,70	9,40	14,10	172,8
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	10,90	44,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		515	16,50	11,70	68,10	436,10
Полдник						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
61 С6 1994	Булочка Детская	50	3,80	3,00	32,70	168,20
Итого за Полдник		200	7,60	7,30	47,60	295,00
Ужин						
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 100/30	130	18,00	13,70	17,90	268,60
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	15,00	57,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,10	0,30	13,20	64,50
Итого за Ужин		305	20,10	14,00	46,10	390,10
Итого за день		1370,00	74,30	41,90	198,00	1371,10

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
ТК 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 155/5	160	3,90	6,70	18,20		148,30
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90		112,20
ТК 288(2)	Какао с молоком	150	2,70	3,00	10,30		75,00
Итого за Завтрак		350	11,6	12,9	44,4		335,5
Обед							
ТК 19(1)	Салат из моркови	40	0,40	1,80	5,80		40,00
ТК 53(1)	Рассольник Домашний со сметаной 145/5	150	3,40	4,00	13,80		105,60
99 Партнер 2013	Биточки мясные с соусом томатным 60/25	85	11,3	7,9	8,5		152,5
ТК 214(2)	Гороховое пюре	120	12,8	3,9	26,90		194,6
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	150	0,2	0	8,90		36,0
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90		77,40
СТР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00		56,80
Итого за Обед		600	33	18	92		663
Полдник							
ТК 277(2)	Кефир с сахаром для детского питания 150	150	4,20	0,10	10,00		59,00
Пром	Печенье 25	25	2,00	3,00	18,00		103,00
Итого за Полдник		175	6,20	3,10	28,00		162,00
Ужин							
ТК 222(2)	Омлет натуральный	110	9,70	11,00	1,50		143,90
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,40		30,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80		47,00
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	20	1,60	0,30	10,60		51,60

Итого за Ужин	380	11,70	11,70	29,30	272,50
Итого за день	1505,00	62,10	46,00	193,50	1432,90

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
ТК 187(2)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 155/5	160	4,90	6,80	27,30	188,50	
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,60	6,30	17,04	135,20	
ТК 286(2)	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,80	11,00	70,00	
Итого за Завтрак		350	9,6	14,9	55,34	393,7	
Обед							
ТК 7(1)	Салат из свежей капусты с яблоком	40	0,70	1,80	3,80	34,00	
ТК 67(1)	Свекольник со сметаной 145/5	150	1,10	2,90	7,90	61,70	
124 Партнер 2013	Фрикадельки из мяса птицы 60/25	85	11,50	2,20	7,10	93,80	
469 С6 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,6	3,7	27,90	163,3	
ТТК 10	Компот из яблок, вишни	150	0,10	0,05	11,40	47,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80	
Итого за Обед		600	22,50	11,35	86,00	534,00	
Полдник							
ТТК 11	Компот из яблок, клубники	150	0,10	0,10	11,30	46,00	
ТК 273(2)	Булочка молочная	50	4,80	1,50	29,20	150,60	
Итого за Полдник		200	4,90	1,60	40,50	196,60	
Ужин							
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25	85	7,70	4,70	4,50	81,90	
ТК 141(2)	Картофельное пюре 100	100	2,50	3,50	14,60	98,80	
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,40	30,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	20	1,60	0,30	10,60	51,60	
Итого за Ужин		355	11,80	8,50	37,10	262,10	
Итого за день		1505,00	48,80	36,35	218,94	1386,40	
Итого за период		14390,00	526,29	403,09	2064,90	13861,74	
Итого за период		1439,00	52,63	40,31	206,49	1386,17	