

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 58»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»



Шорохова Е.Н.

Меню 10-дневного основного(организованного) питания
на весенне-летний период
для организации питания детей в возрасте с 1 до 3 лет,
посещающих МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ

Рацион:

с 1 до 3 лет

Период: ВЕСНА-ЛЕТО

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 160/5	165	5,00	6,90	34,20	227,00
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
		350	7,5	10,9	56,7	365
Обед						
25 партнер2013	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,56	3,20	5,36	41,20
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	150	1,90	1,70	5,10	41,30
164 партнер2021	Гречка по купечески	130	7,6	6,80	11,50	153,00
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,08	0,08	11,30	47,80
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		515	13,74	12,23	54,66	392,40
Полдник						
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,07	0,07	11,40	47,80
пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	3,27	2,27	39,70	186,70
Ужин						
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 70/20	90	13,40	9,90	20,70	228,20
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		360	15,50	10,50	65,30	424,20
Итого за день		1415,00	40,01	35,90	216,36	1368,40

Рацион: с 1 до 3 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 155/5	160	4,80	6,40	24,70	177,50
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
TK 288(2)	Какао с молоком	150	2,60	2,60	10,70	77,30
Итого за Завтрак		350	12,6	12	50,4	368
Обед						
TK53(1)	Рассольник домашний со сметаной	150	1,40	3,30	8,80	72,10
№124партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/40	80	6,8	3,2	7,3	81,6
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
TK 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	15,50	66,8
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
TK№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		555	17,50	10,99	83,20	506,50
Полдник						
TK 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
№270(2)	Булочка Веснушка	50	3,90	2,70	26,80	149,00
Итого за Полдник		200	8,00	6,90	33,20	228,00
Ужин						
№136 партнер2013	Капуста тушенная	50	1,08	1,63	4,72	37,70
TK 141(2)	Картофельное пюре	130	3,30	7,50	19,00	128,20
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		350	6,08	9,33	41,22	245,90
Итого за день		1455,00	44,18	39,22	208,02	1348,40

Рацион: с 1 до 3 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	8,4	10,7	52,5	340
Обед						
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 145/5	150	1,20	5,30	10,70	94,60
ТТК54	Болоньезе с куриным фаршем, томатной пастой и овощами	70	7,10	10,33	2,30	130,54
№464 с61983	Каша перловая вязкая	130	2,70	5,90	18,80	131,90
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,90	37,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		545	14,66	22,04	62,10	503,14
Полдник						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
пром	Печенье	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	7,00	6,50	43,20	265,70
Ужин						
54-14р	Биточки рыбные "Любительские" с томатным соусом 60/20	80	8,00	3,30	5,00	81,30
465сб 1996	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,30	7,60	34,70	195,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		380	13,0	11,1	57,2	356,3
Итого за день		1465,00	43,06	50,34	215,00	1465,14

Рацион: с 1 до 3 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№77 партнер2013	Суп молочный вермишелевый	160	2,60	3,10	11,90	88,80
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	7,8	6,1	34,4	232,0
Обед						
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,50	3,30	14,20	91,20
тк23/2	Тефтели с рисом и томатным соусом 60/20	80	8,00	13,10	6,40	174,80
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	2,90	4,10	19,20	125,70
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,07	0,07	11,40	47,80
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		555	18,07	20,97	72,60	548,60
Полдник						
	Чай с молоком	150	1,1	2	10,8	52,4
тк	Булочка Детская	50	3,80	3,00	32,70	168,20
Итого за Полдник		200	4,90	5,00	43,50	220,60
Ужин						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 145/5	150	5,60	5,80	27,40	181,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		320	7,30	6,00	44,90	261,00
Итого за день		1425,00	38,07	38,07	195,40	1262,20

Рацион: с 1 до 3 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
С6 1996 таб 4 стр 149	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	15,00	108,10
286 партнер2013	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,30	12,20	81,80
Итого за Завтрак		350	11,1	14,5	55	397,8
Обед						
№38партнер2013	Салат "Степной" с вареной морковью	40	0,48	1,60	3,30	30,00
56 партнер2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,40	7,00	9,90	105,00
тк19/2	Каша гречневая с куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,1	20,8	204,9
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	150	0,00	0,00	8,90	35,70
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		535	18	17	64	485
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
ТК 269(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3,90	2,90	25,60	145,00
Итого за Полдник		200	8,10	3,00	35,60	204,00
Ужин						
206 партнер2013	Макароны отварные с тертым сыром	130	6,40	5,60	28,00	188,80
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		300	8	6	63	338
Итого за день		1385,00	44,98	40,40	217,70	1424,30

Рацион:

с 1 до 3 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 155/5	160	6,00	6,00	29,30	191,20
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	11,20	9,00	51,80	334,40
Обед						
ТК52(1)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,20	3,50	5,60	56,60
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/20	80	9,6	10,5	12,4	186,1
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	15,50	66,8
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Итого за Обед		560	20,50	18,54	87,30	607,20
Полдник						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
пром	Печенье	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	7,30	6,40	34,70	217,90
Ужин						
№33 партнер	Салат "Пестрый"	50	0,50	3,00	5,00	41,80
ТК 141(2)	Картофельное пюре	150	3,80	5,30	21,90	147,90
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		370	6,00	8,50	44,40	269,70
Итого за день		1470,00	45,00	42,44	218,20	1429,20

Рацион:

с 1 до 3 лет

День: вторник

Неделя:

2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным 160/5	165	5.90	6.70	30.00	201.90
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2.50	4.00	15.00	108.10
286 партнер2013	Кофейный напиток с молоком	150	2.40	2.30	12.20	81.80
Итого за Завтрак		350	10.8	13	57.2	391.8
Обед						
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	150	1.90	1.70	5.10	41.25
тк24/2	Биточки куриные с соусом томатным 60/20	80	13	2	13	125
ТК 214(2)	Гороховое пюре	130	13.9	4.2	29.10	210.8
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0.08	0.08	11.30	47.80
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2.10	0.20	12.50	62.50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1.50	0.20	8.90	46.60
Итого за Обед		645	19.60	10.90	75.80	489.60
Полдник						
288 партнер2013	Чай с молоком	150	1.1	2	10.8	52.4
пром	Кекс	28	1.70	6.20	15.70	124.00
Итого за Полдник		178	2.80	8.20	26.50	176.40
Ужин						
Сб 1983 г	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
464 сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	130	4.00	4.30	18.00	127.10
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0.00	0.00	24.80	99.00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1.70	0.20	10.00	50.00
Итого за Ужин		340	10.80	9.10	53.10	339.10
Итого за день		1513.00	44.00	41.20	212.60	1396.90

Рацион: с 1 до 3 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 155/5	160	4,80	6,40	24,70	177,50
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	10,00	9,40	47,20	320,70
Обед						
№48 партнер2013	Маринад морковный	40	1,20	3,60	6,20	49,00
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 145/5	150	1,20	6,80	10,60	94,60
№113 партнер2013	Плов из говядины	130	13,5	13,2	20	254,8
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	150	0,00	0,00	8,90	35,70
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
TK№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		515	20	24	67	543
Полдник						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
99 партнер2013	Булочка молочная	50	4,80	1,50	29,00	151,00
Итого за Полдник		200	8,60	5,80	43,90	277,80
Ужин						
№124 партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/40	80	6,8	3,2	7,3	81,6
TK 141(2)	Картофельное пюре	130	2,90	4,10	19,20	125,70
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		380	11,40	7,50	44,00	287,30
Итого за день		1445,00	49,50	46,70	202,20	1429,00

Рацион:

с 1 до 3 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	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	15,00	108,10
282(2)	Какао с молоком	150	2,60	2,60	10,70	77,30
Итого за Завтрак		350	11,3	14,8	53,5	393,3
Обед						
№45 партнер2015	Салат луковый "Бодрость"	40	0,56	3,60	2,80	45,60
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,50	3,30	14,20	91,20
№116 партнер2013	Голубцы ленивые с томатным соусом 60/20	80	5,6	6,8	6,1	109,2
464 сб1983	Каша перловая вязкая	130	2,70	5,90	18,80	131,90
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,90	37,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		595	16,02	20,06	72,20	524,00
Полдник						
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	3,20	2,20	53,10	237,90
Ужин						
№249 партнер2013	Вак -беляш	100	11,20	11,20	23,80	242,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		370	13,3	11,8	51,1	369,0
Итого за день		1505,00	43,82	48,86	229,90	1524,20

Рацион: с 1 до 3 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная Артек с маслом сливочным 155/5	160	5,70	7,60	29,00	196,60
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	10,9	10,6	51,5	339,8
Обед						
67 партнер2013	Свекольник со сметаной	150	1,10	3,10	7,90	63,20
тк23/2	Тефтели с рисом и томатным соусом 60/20	80	8,00	13,10	6,40	174,80
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	15,50	66,8
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		555	18	21	81	591
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
тк15	Булочка посыпушка	50	3,80	2,10	32,90	175,60
Итого за Полдник		200	8,00	2,20	42,90	234,60
Ужин						
ТТК21	Картофель отварной запеченный	150	3,00	3,90	24,45	145,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		320	4,70	4,10	41,95	225,20
Итого за день		1425,00	42,00	37,54	217,75	1390,40
Итого за период		14483,00	437,72	419,87	2135,63	14052,94
Итого за период		1448,30	43,77	41,99	213,56	1405,29