

Согласовано
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 36»

В.В. Саввина
30.08.2022



Утверждаю
Директор ООО «Общепит-4»

Н.А. Карамзина



**Основное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период для
организации питания детей в возрасте с 3 до 7 лет, посещающих
МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ (вн.)**

Цион: От 3 до 7 лет

Период: Осень-Зима

Неделя: 1

День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
ТК 194(2)	Каша манная молочная с маслом сливочным 160/5	165	4,00	6,90	18,70	153,00	
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40	
ТК 288(2)	Какао с молоком 200	200	3,60	3,30	13,70	100,00	
		400	10,1	14,2	48,4	363	
Обед							
ТК 18(1)	Морковь тертая с сахаром	40	0,50	0,03	4,20	18,00	
ТК 52(1)	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,40	4,30	20,90	84,70	
123 Партнер 2013	Плов из куриных грудок 30/100	130	12,00	5,30	27,60	209,60	
ТТК 14	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
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	
		625	19	11	101	539	
Итого за Обед							
Полдник							
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79	
ТК 289(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3,90	2,90	25,60	145,00	
		200	8,00	7,10	32,00	224,00	
Итого за Полдник							
Ужин							
ТК 88(1)	Рыба запеченная с картофелем 40/80	120	9,50	7,40	8,90	140,10	
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60	51,60	
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
		440	12	8	39	279	
Итого за Ужин							
Итого за День							
		1665,00	49,02	39,91	220,50	1404,60	

Рацион: От 3 до 7 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Примем 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 пшеничная 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 200	200	2,6	2,4	14,5	93
Итого за Завтрак		400	13,6	12,6	59,6	398,2
Обед						
ТК 5(1)	Салат из свежей капусты белокочанной	40	0,90	2,05	4,50	39,60
С6 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем 200	200	4,70	2,10	16,40	94,80
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 смеси сухофруктов 200	200	0,2	0	14,50	58,5
СРР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СРР	Хлеб ржаной «Свежий - 1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		665	18,80	14,75	81,70	524,00
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир с сахаром для детского питания 150	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Пром	Сушарики	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 200	200			10,00	40,00
СРР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60	51,60
Итого за Ужин		330	8,92	9,08	34,00	248,00
Итого за День		1575,00	48,22	37,83	206,20	1339,60

Рацион: От 3 до 7 лет

День: среда

Неделя: 1

№ 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 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 200	200	1,6	1,8	12,4		69
Итого за Завтрак		400	9,4	14,4	56,6		375,2
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 грекками 190/10	200	5,60	3,20	30,90		189,0
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
ТТК10	Компот из яблок, вишни	200	0,10	0,06	15,20		62,00
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		700	26,80	12,76	112,20		684,30
Полдник							
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40		79,00
ТТК 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 200	200			20,00		76,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60		51,60
Итого за Ужин		370	27,92	12,18	57,80		446,60
Итого за День		1670,00	72,02	45,64	265,90		1760,70

Рацион:

От 3 до 7 лет

День: четверг

Неделя:

1

№ 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 пшеничная Артек с маслом сливочным 155/5	160	5,70	6,50	29,10		185,80
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90		112,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00		40,00
Итого за Завтрак		400	10,7	9,7	55		348
Обед							
21 Партнер 2013	Салат Витаминный	40	0,60	1,80	4,40		36,00
ТК 64(1)	Суп крестьянский со сметаной (пшено) 195/5	200	1,50	4,20	7,00		80,90
ТК 259 партнер	Вак Белаш	100	11,20	11,20	23,80		242,00
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов 200	200	0,2	0	14,50		58,5
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		595	16,00	17,90	77,60		551,60
Полдник							
ТК 283(2)	Компот из свежих яблок 150	150	0,20	0,00	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	200	0,20	0,04	10,20		41,00
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60		51,60
Итого за Ужин		405	12,02	8,52	39,90		273,10
Итого за день		1570,00	42,44	38,36	199,46		1306,94

Рацион:

От 3 до 7 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ 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 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 200	200	1,6	1,8	12,4		69
Итого за Завтрак		400	10,1	13,8	57,6		398,5
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 195/5	200	1,30	4,80	10,50		91,70
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
287 Партнер 2013	Напиток витаминизированный Витошка	150	0,00	0,00	14,30		60,00
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		625	17,70	21,90	76,00		574,10
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 200	200	0,00	0,00	10,00		40,00
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		420	7,62	6,58	51,40		299,10
Итого за день		1645,00	45,02	50,18	219,30		1534,50

Рацион: От 3 до 7 лет

Неделя: 2 День: понедельник

№ 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							
СБ 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 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00	
Итого за Завтрак		400	8,7	12,2	53,8	358,3	
Обед							
ТК 5(1)	Салат из свежей капусты	40	0,90	2,05	4,50	39,60	
ТК 58(1)	Суп картофельный с вермишелью 200	200	2,20	2,10	15,10	89,00	
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/25	85	12,20	7,50	8,50	184,40	
465 СБ 1996	Рис отварной	120	3,00	4,30	32,00	179,50	
ТТК 14	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
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		700	23,80	16,85	108,20	718,70	
Полдник							
ТК 280(2)	Молоко кипяченое 150	150	4,10	4,20	6,40	79,00	
Пром	Сухарики	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	200	0,20	0,04	10,20	41,00	
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60	51,60	
Итого за Ужин		405	11,52	7,62	41,60	271,30	
Итого за День		1685,00	50,82	42,17	230,90	1537,70	

Рацион: От 3 до 7 лет

Неделя: 2
День: вторник

№ 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							
Сб 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 200	200	2,60	2,40	14,50		93,00
Итого за Завтрак		390	11,9	11,4	57		377,8
Обед							
ТК 61(1)	Суп картофельный с клецками	200	1,4	2,7	9,80		69,4
115 Партнер 2013	Рагу овощное с грудкой куриной 20/125	145	10,00	7,30	15,80		180,50
ТТК 10	Компот из яблок, вишни 200	200	0,10	0,06	15,20		62,00
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	16,00	10,76	68,70		446,10
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 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,70	2,90	24,00		137,70
ТК 284(2)	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20		41,00
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,60	0,30	10,60		51,60
Итого за Ужин		360	6,00	4,14	47,70		252,30
Итого за День		1550,00	41,10	32,40	212,60		1312,90

Рацион: От 3 до 7 лет

Неделя: 2 День: среда

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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	200	1,6	1,8	12,4		69
Итого за Завтрак		400	30,5	9,3	39,3		267,1
Обед							
ТК 17 партнер 2019	Свекла отварная	40	0,60	0,00	2,90		14,00
С6 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем 200	200	4,70	2,10	16,40		94,80
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 200	200	0,2		14,50		58,5
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		615	17,70	12,20	75,80		474,30
Полдник							
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90		126,80
Б1 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 200	200			20,00		76,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,10	0,30	13,20		64,50
Итого за Ужин		355	20,10	14,00	51,10		409,10
Итого за день		1570,00	75,90	42,80	213,80		1445,50

Рацион: От 3 до 7 лет

Неделя: 2 День: четверг

№ 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 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 200	200	3,60	3,30	13,70		100,00
Итого за Завтрак		400	12,5	13,2	47,8		360,5
Обед							
ТК 19(1)	Салат из моркови	40	0,40	1,80	5,80		40,00
ТК 53(1)	Рассольник Домашний со сметаной 195/5	200	4,50	5,10	18,50		139,20
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	200	0,2	0,1	11,60		48,0
СРР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90		77,40
СРР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00		56,80
Итого за Обед		700	34	20	99		709
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	200	0,00	0,00	10,00		40,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80		47,00
СРР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	20	1,60	0,30	10,60		51,60

Итого за Ужин	430	11,70	11,70	31,90	282,50
Итого за День	1705,00	64,10	47,50	206,90	1513,50

Рацион: От 3 до 7 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 200	200	2,60	2,40	14,50		93,00
Итого за Завтрак		400	10,1	15,5	58,84		416,7
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 195/5	200	1,50	3,60	10,50		80,10
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
287 Партнер 2013	Напиток витаминизированный Виттошка	200	1,00	0,20	20,20		92,00
СР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	20,20	15,90		77,40
СР	Хлеб ржаной «Свежий - 1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00		56,80
Итого за Обед		700	23,80	32,00	97,40		597,40
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		98,60
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00		40,00
СР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	20	1,60	0,30	10,60		51,60
Итого за Ужин		405	11,80	8,50	39,70		272,10
Итого за День		1705,00	60,60	57,60	236,44		1482,80
Итого за период		16340,00	639,24	434,39	2212,00		14638,74
Итого за период		1634,00	63,92	43,44	221,20		1463,87