

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 17 »

 Zinat CH



Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.

Меню 10-дневного основного(организованного) питания на осенне-зимний период

для организации питания детей в возрасте с 1 до 3 лет,
посещающих МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ

Период: осень 2025

Рацион: с 1 до 3 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	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 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
2 Завтрак						
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,90	37,00
Итого за 2 Завтрак		150	0,06	0,06	8,9	37
Обед						
19 партнер2013	Салат из свежей моркови с м/р и сахаром	40	0,40	1,80	5,80	40,00
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
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,08	0,08	11,30	47,80
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		515	13,58	10,83	55,10	391,20
Уплотненный полдник						
ТК 227(2)	Запеканка из творога с 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	15,00	57,00
пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за уплотненный Полдник		400	18,70	12,70	83,80	521,10
Итого за день		1415,00	39,84	34,49	204,50	1314,40

Рацион: с 1 до 3 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	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	4,80	6,40	24,70	177,50
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 288(2)	Какао с молоком	150	2,60	2,60	10,70	77,30
Итого за Завтрак		350	12,6	12	50,4	368
2 Завтрак						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
Итого за 2 Завтрак		150	4,10	4,20	6,40	79,00
Обед						
ТК53(1)	Рассольник домашний со сметаной	150	1,40	3,30	8,80	72,10
тк25/3 сгр	Фрикадельки куриные Румяные щечки с соусом томатным	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
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	15,50	66,8
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК	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
Уплотненный Полдник						
№270(2)	Булочка Веснушка	50	3,90	2,70	26,80	149,00
17 партнер2013	Свекла отварная	40	0,60	0,06	2,90	14,00
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	2,90	4,10	19,20	125,70
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		390	9,10	7,06	66,40	368,70
Итого за день		1445,00	43,30	34,25	206,40	1322,20

Рацион: с 1 до 3 лет

День: среда

Неделя: 1

№ ре- ц.	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 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
2 Завтрак						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
Итого за 2 Завтрак		150	3,80	4,30	14,90	126,80
Обед						
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 145/5	150	1,20	5,30	10,70	94,60
тк	Биточки рыбные с соусом томатным 60/20	80	9,5	1,8	17,1	127
465 Сб 1996	Рис отварной	130	3,30	4,70	34,70	194,50
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,90	37,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		555	17,66	12,31	92,80	562,20
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК0153(2)	Рагу из овощей	130	7,90	9,40	13,60	171,60
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		340	12,80	11,80	59,40	390,50
Итого за день		1395,00	42,66	39,11	219,60	1419,50

Рацион: с 1 до 3 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ ре- ц.	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 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	11,2	9	51,8	334,4
2 Завтрак						
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,08	0,08	11,30	47,80
Итого за 2 Завтрак		150	0,08	0,08	11,30	47,80
Обед						
ТК120 сб Дели	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,50	3,30	14,20	91,20
ттк23/2	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
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	15,50	66,8
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		555	18,70	20,94	76,70	567,60
Уплотненный Полдник						
пром	Кекс	28	1,70	6,20	15,70	124,00
ТК 222(2)	Омлет натуральный	130	13,20	15,00	2,10	196,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		328	16,60	21,40	35,30	400,20
Итого за день		1383,00	46,58	51,42	175,10	1350,00

Рацион: с 1 до 3 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ ре- ц.	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	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
2 Завтрак						
ТК 277(2)	Кефир для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Итого за 2 Завтрак		150	4,20	0,10	10,00	59,00
Обед						
6 партнер 2013	Салат из свежей капусты	50	1,00	1,00	2,40	21,00
56 партнер2013	Рассольник по ленинградски со сметаной	150	1,40	6,00	9,90	99,60
ткк19/2	Каша гречневая с куриным фаршем22/108	130	10,6	7	18	177,6
274 партнер2013	Чай витаминизированный	150	0,00	0,00	8,90	35,40
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		525	16,6	14,4	60,6	442,7
Уплотненный 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
ТК 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным 125/5	130	4,30	6,90	22,60	142,20
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	15,00	57,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		500	14,10	10,10	83,20	453,20
Итого за день		1525,00	46,00	39,10	208,80	1352,70

Рацион: с 1 до 3 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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 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
2 Завтрак						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
Итого за 2 Завтрак		150	4,10	4,20	6,40	79,00
Обед						
ТК52(1)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,20	3,50	5,60	56,60
ТК113 (1)	Макаронник с говяжьим фаршем	130	18,30	16,90	40,80	392,60
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	15,50	66,8
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Итого за Обед		480	24,20	20,94	85,50	636,80
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье	40	3,20	2,20	28,30	138,90
6 партнер 2013	Салат из свежей капусты	40	0,80	0,80	1,90	16,80
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	2,90	4,10	19,20	125,70
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		380	8,60	7,30	66,90	361,40
Итого за день		1360,00	48,10	41,44	210,60	1411,60

Рацион: с 1 до 3 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ ре- ц.	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 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
2 Завтрак						
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,90	37,00
Итого за 2 Завтрак		150	0,06	0,06	8,90	37,00
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	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		645	19,60	10,90	75,80	489,60
Уплотненный Полдник						
пром	Кекс	28	1,70	6,20	15,70	124,00
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	15,00	57,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		388	17,20	16,70	71,20	506,20
Итого за день		1533,00	47,66	40,66	213,10	1424,60

Рацион: с 1 до 3 лет

День: среда

Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 160/5	165	4,00	6,90	18,80	152,90
TK 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	15,00	108,10
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	6,50	10,90	41,30	291,00
2 Завтрак						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
Итого за 2 Завтрак		150	3,80	4,30	14,90	126,80
Обед						
19 партнер2013	Салат из свежей моркови с м/р и сахаром	40	0,40	1,80	5,80	40,00
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 145/5	150	1,20	6,80	10,60	94,60
164 партнер2021	Гречка по купечески	130	7,6	6,80	11,50	153,00
TK 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	15,50	66,8
TK	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
TK	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		515	14	16	65	464
Уплотненный Полдник						
99 партнер2013	Булочка молочная	50	4,80	1,50	29,00	151,00
206 партнер2013	Макароны с тертым сыром	130	6,40	5,60	28,00	189,00
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
TK	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		350	12,90	7,30	74,50	420,00
Итого за день		1365,00	36,70	38,34	195,50	1301,30

Рацион: с 1 до 3 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	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	15,00	108,10
ТК 288(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
2 Завтрак						
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,08	0,08	11,30	47,80
Итого за 2 Завтрак		150	0,08	0,08	11,30	47,80
Обед						
ТК120 сб Дели	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,50	3,30	14,20	91,20
84 партнер2015	Тефтели(фишболы) рыбные с томатным соусом 60/20	80	7,8	1,3	10,1	85,03
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	2,90	4,10	19,20	125,70
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,90	37,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		555	18	9	74	448
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК 222(2)	Омлет натуральный	100	8,80	10,00	1,40	130,80
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		310	13,70	12,40	47,20	349,70
Итого за день		1365,00	42,94	36,44	185,80	1238,83

Рацион: с 1 до 3 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	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 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
2 Завтрак						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
Итого за 2 Завтрак		150	4,10	4,20	6,40	79,00
Обед						
67 партнер2013	Свекольник со сметаной	150	1,10	3,10	7,90	63,20
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	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		555	20	18	87	602
Уплотненный Полдник						
ткк15	Булочка посыпушка	50	3,80	2,10	32,90	175,60
тк139 партнер2013	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,60	3,40	21,20	125,80
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		370	8,10	5,70	71,60	381,40
Итого за день		1425,00	43,10	38,54	216,90	1402,30
Итого за период		14211,00	436,88	393,79	2036,30	13537,43
Итого за период		1421,10	43,69	39,38	203,63	1353,74