

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 51»

Смирнова Г.И.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-4»

Карамзина Н.А.



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

Период: Осень-Зима

Рацион: От 1 года до 3 лет

Неделя: 1
День: понедельник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	В	
1	2	3	4	5	6	7	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	16,00		110,40
ТК 288(2)	Какао с молоком	150	2,70	3,00	10,30		75,00
		350	11,4	15,2	54,1		393
Обед							
ТК 19(1)	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,40	1,80	5,80		40,00
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 104/26	130	8,30	10,20	15,30		187,2
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	150	0,2	0	8,90		36,0
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30		64,50
ТК № 4991	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 20	20	1,60	0,22	9,30		45,40
Итого за Обед		515	16	14	65		444
Полдник							
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2		69
ТК 269(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3,90	2,90	25,60		145,00
Итого за Полдник		200	4,70	3,05	40,80		214,00
Ужин							
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 120/30	150	26,30	11,90	27,20		319,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,40		30,00
ТК № 4987	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,30	10,60		51,60
Итого за Ужин		320	28	12	45		401
Итого за день		1385,00	60,02	44,67	205,00		1452,10

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: вторник

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						
TK 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 160/5	165	4,00	6,90	18,80	152,90
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,40	30,00
Итого за Завтрак		355	9	10,1	42,1	295,1
Обед						
TK25(1)	Салат из свежкл с изюмом	40	0,50	2,30	4,80	41,00
TK53(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,30	3,00	9,30	71,00
TK20/4	Котлеты куриные "Наггетсы" с соусом томатным 40/45	85	11,20	5,40	9,40	133,7
469 СБ 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
TK 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	10,90	44,0
TK № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
TK № 4991	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 20	20	1,60	0,22	9,30	45,40
Итого за Обед		600	21,80	15,32	87,20	576,50
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						
TK0153(2)	Рагу из овощей	130	7,90	9,40	13,70	171,60
TK 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	15,00	57,00
TK № 4987	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,30	10,60	51,60
Итого за Ужин		300	9,52	9,70	39,30	280,20
Итого за день		1455,00	48,32	42,02	201,80	1379,80

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						
TK77(1)	Суп молочный с вермишелью	165	3,60	3,40	13,10	97,90
TK 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
TK 286(2)	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,80	11,00	70,00
Итого за Завтрак		350	8,2	9,2	40,1	278,3
Обед						
TK38(1)	Салат "Степной" (картофель, морковь, огурцы соленные, лук)	40	0,60	1,40	2,70	26,00
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 145/5	150	0,90	3,80	8,00	70,00
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/25	85	11,3	7,9	8,5	152,5
465 Сб 1996	Рис отварной	130	3,30	4,70	34,70	194,50
TK 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,20		12,80	52,00
TK № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
TK № 4991	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 20	20	1,60	0,22	9,30	45,40
Итого за Обед		600	19,90	18,42	89,30	604,90
Полдник						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
TK 272(2)	Булочка Домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00
Итого за Полдник		200	7,40	10,00	42,00	301,80
Ужин						
ТТК № 21	Картофель "по-деревенски" запеченный с сыром	130	4,30	10,90	25,00	216,00
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,40	30,00
TK № 4987	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,30	10,60	51,60
Итого за Ужин		300	5,92	11,20	43,00	297,60
Итого за день		1450,00	41,42	48,82	214,40	1482,60

Рацион: От 1 года до 3 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 Артек с маслом сливочным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
ТК 283(2)	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,3	47,9
Итого за Завтрак		355	12	11,1	55,2	362
Обед						
ТК20(1)	Салат из моркови с изюмом	40	0,60	0,04	5,80	25,00
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с чечевицей	150	4,50	3,30	15,10	103,50
ТК122(1)	Голубцы ленивые " Детские "с соусом томатным 60/25	85	5,20	4,60	6,20	89,50
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом 130	130	4	4,3	18,40	127,0
ТК285(2)	Чай витаминизированный " Витошка "	150	0,08	0,02	5,95	23,0
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
ТК № 4991	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 20	20	1,60	0,22	9,30	45,40
Итого за Обед		600	17,98	12,88	74,05	477,90
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Пром	Кекс для детского питания	33	1,80	7,30	17,20	141,60
Итого за Полдник		183	2,60	7,45	32,40	210,60
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 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,40	30,00
ТК № 4987	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,30	10,60	51,60
Итого за Ужин		360	15,42	10,60	48,50	356,80
Итого за день		1498,00	48,00	42,03	210,15	1407,30

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: пятница

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	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным 160/5	165	4,50	6,20	28,30	183,70
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	7	10,2	51,8	324,1
Обед						
ТК 41(1)	Винегрет овощной	40	0,50	0,90	2,90	22,00
ТК 64(1)	Суп крестьянский со сметаной 145/5	150	1,20	3,40	5,40	63,90
НИИ 54-14р	Котлета рыбная "Любительская" с соусом 60/25	85	7,70	4,70	4,50	81,90
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	3,30	4,60	19,00	128,20
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,20		12,80	52,00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
ТК № 4991	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 20	20	1,60	0,22	9,30	45,40
Итого за Обед		600	16,50	14,22	67,20	457,90
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир с сахаром для детского питания 150	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Пром	Печенье 50	50	4,00	6,00	36,00	206,00
Итого за Полдник		200	8,20	6,10	46,00	265,00
Ужин						
ТК 217(2)	Макаронные изделия с тертым сыром	140	8,00	7,40	26,70	209,0
ТК 283(2)	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,3	47,9
ТК № 4987	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,30	10,60	51,60
Итого за Ужин		310	10,72	8,90	46,60	308,50
Итого за день		1460,00	42,42	39,42	211,60	1355,50

Рацион: От 1 года 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						
TK 187(1)	Каша молочная "Артек" с маслом сливочным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
	Какао с молоком	150	2,70	3,00	10,30	75,00
Итого за Завтрак		355	13,6	12,9	56,2	389,1
Обед						
TK21(1)	Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	39,60
TK52(1)	Щи из свежей капусты с картофелем 145/5	150	1,10	3,40	5,60	55,00
TK113 (1)	Плов из говядины 20/110	130	13,50	13,20	20,00	254,80
TK285(2)	Чай витаминизированный "Витошка"	150	0,08	0,02	5,95	23,0
TK № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
TK № 4991	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 20	20	1,60	0,22	9,30	45,40
Итого за Обед		515	18,58	18,64	57,45	482,30
11,50						
TK 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
ТТк	Булочка "Посыпушка"	50	3,80	2,10	32,90	175,60
Итого за Полдник		200	7,90	6,30	39,30	254,60
Ужин						
TK77(1)	Суп молочный с вермишелью	165	3,60	3,40	13,10	97,90
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,40	30,00
TK № 4987	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,30	10,60	51,60
Итого за Ужин		335	5,22	3,70	31,10	179,50
Итого за день		1405,00	45,30	41,54	184,05	1305,50

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: вторник

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						
Сб 1996 таб 4 стр	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 160/5	165	6,20	7,10	30,10	198,20
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
ТК 283(2)	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,3	47,9
Итого за Завтрак						
21 Партнер 2013	Салат "Витаминный"	40	0,60	1,80	4,40	36,00
ТК62(1)	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	17,70	114,0
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем 22/108	130	10,6	7,00	18,00	177,60
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,20		12,80	52,00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
ТК № 4991	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 20	20	1,60	0,22	9,30	45,40
Итого за Обед						
		515	19,60	10,90	75,80	489,60
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Пром	Печенье 50	50	4,00	6,00	36,00	206,00
Итого за Полдник						
		200	4,80	6,15	51,20	275,00
Ужин						
259 Партнер 2015	Вак белаяш из говядины	100	11,20	11,20	23,80	242,00
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
Итого за Ужин						
		350	11,60	11,60	41,00	319,00
Итого за день						
		1415,00	45,80	40,95	223,40	1440,10

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Сб 1996 таб 4 стр	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным 160/5	165	4,50	6,20	28,30	183,70	
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		355	9,5	9,4	51,6	325,9	
Обед							
ТК24(1)	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,50	2,90	3,20	42,00	
ТК60(1)	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,60	1,50	11,60	68,00	
ТТК18	Котлеты из говядины" Люля-кебаб" с соусом томатным 60/25	85	9,5	10,2	6,90	159,3	
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9	
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	10,90	44,0	
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50	
ТК № 4991	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 20	20	1,60	0,22	9,30	45,40	
Итого за Обед		600	20,40	19,22	85,40	600,10	
Полдник							
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80	
61 Сб 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 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	
ТК № 4987	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,30	10,60	51,60	
Итого за Ужин		320	27,92	12,20	52,80	427,60	
Итого за день		1475,00	65,42	48,12	237,40	1648,60	

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						
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
	Какао с молоком	150	2,70	3,00	10,30	75,00
Итого за Завтрак		350	11,4	15,2	54,1	393,3
Обед						
ТК 20(1)	Салат "Студенческий"(карт.,морк.,зел.горошек,лук)	40	0,60	0,04	5,80	25,00
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	150	3,50	1,60	12,30	71,10
99 Партнер 2013	Котлеты 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
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
ТК № 4991	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 20	20	1,60	0,22	9,30	45,40
Итого за Обед		590	32	14	85	589
Полдник						
ТК 272(2)	Булочка Домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за Полдник		200	4,40	5,85	42,30	244,00
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	130	3,30	4,60	19,00	128,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,40	30,00
ТК № 4987	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,30	10,60	51,60
Итого за Ужин		385	12,62	9,60	41,50	291,70
Итого за день		1525,00	60,42	44,71	222,90	1518,10

Диагностика: 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 160/5	165	5,10	6,90	28,10	193,50
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		355	10,1	10,1	51,4	335,7
Обед						
ТК 20(1)	Салат из моркови с изюмом	40	0,60	0,04	5,80	25,00
ТК 67(1)	Свекольник со сметаной 145/5	150	1,10	2,90	7,90	61,70
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем 22/108	130	10,6	7,00	18,00	177,60
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	10,90	44,0
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
ТК № 4991	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 20	20	1,60	0,22	9,30	45,40
Итого за Обед		515	16,10	10,56	65,20	418,20
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир с сахаром для детского питания 150	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Пром	Кекс для детского питания	33	1,80	7,30	17,20	141,60
Итого за Полдник		183	6,00	7,40	27,20	200,60
Ужин						
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	7,40	30,00
ТК № 4987	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,30	10,60	51,60
Итого за Ужин		270	10,40	10,30	19,40	212,40
Итого за день		1323,00	42,60	38,36	163,20	1166,90
Итого за период		14391,00	499,72	430,64	2073,90	14156,50
Итого за период		1439,10	49,97	43,06	207,39	1415,65