

Согласовано
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 36»

С.В. Савина
30.04.2023
11.0.



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 (ср.)**

Рацион: От 3 до 7 лет

Период: Осень-Зима

Неделя: 1
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						
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
Обед						
ТК 18(1)	Морковь тертая с сахаром	40	0,50	0,03	4,20	18,00
ТК 52(1)	Шш из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,40	4,30	20,90	84,70
123 Партнер 2013	Плов из куринных грудок 30/100	130	12,00	5,30	27,60	208,60
ТТК 14	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	82
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	19	11	101	539
Полдник						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79
ТК 269(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3,90	2,90	25,60	145,00
Итого за Полдник						
		200	8,00	7,10	32,00	224,00
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	51,90
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Ужин						
		440	12	8	39	279
Итого за День						
		1665,00	49,02	39,91	220,50	1404,60

от 3 до 7 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							
ТК 198 (2)	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 155/5	160	6,00	7,00	29,20		183,00
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,80		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 белокачанной	40	0,90	2,05	4,50		39,80
С6 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем 200	200	4,70	2,10	16,40		94,80
92 Партнер 2013							
ТК 283(2)	Гуляш из говядины 20/30	50	6,30	6,90	2,30		96,3
ТК 282(2)	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	120	2,2	3	16,10		100,6
СГР	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,2	0	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		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	Сушарники	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
СГР	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)				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 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

№ реп.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
TK 187(1)	Каша молочная пшеничная Артек с маслом сливочным 155/5	160	5,70	6,50	29,10	195,80	
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20	
TK 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	
TK 64(1)	Суп крестьянский со сметаной (пшено) 195/5	200	1,50	4,20	7,00	80,90	
TK 259 партнер	Вак белаш	100	11,20	11,20	23,80	242,00	
TK 292(2)	Компот из сухофруктов 200	200	0,2	0	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		595	18,00	17,90	77,60	551,60	
Полдник							
TK 293(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	
TK 141(2)	Картофельное пюре 100	100	2,50	3,50	14,60	98,60	
TK 284(2)	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00	
СГР	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	

Неделя: 1

День: четверг

от 3 до 7 лет

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1 День: пятница				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)				
			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							
Обед		400	10,1	13,8	57,6	398,5	
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 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом 130	130	4	4,3	18,40	127,0	
287 Партнер 2013	Напиток витаминизированный Витолшка	150	0,00	0,00	14,30	60,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	25	2,00	0,30	12,00	56,80	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	625	17,70	21,90	76,00	574,10	
Итого за Обед							
Полдник		150	3,80	4,30	14,90	126,80	
Пром	Йогурт питьевой	50	5,80	3,60	19,40	136,00	
ТК 263(2)	Ватрушка с творогом 50	200	9,60	7,90	34,30	262,80	
Итого за Полдник							
Ужин		100	5,60	5,90	21,00	160,5	
469 Сб 1996	Макаронные изделия запеченные с сыром	20	1,62	0,28	10,60	51,60	
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	420	7,62	6,58	51,40	299,10	
ТК 16	Фрукты	1645,00	45,02	50,18	219,30	1534,50	
Итого за Ужин							
Итого за День							

Возраст: От 3 до 7 лет

День: понедельник
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
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
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	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
СГР	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

От 3 до 7 лет

День: вторник
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 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							
Обед		390	11,9	11,4	57	377,8	
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	
Полдник							
ТТК 10	Компот из яблок, вишни 200	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							
Полдник		600	16,00	10,76	68,70	446,10	
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							
Ужин		200	7,20	6,10	39,20	236,70	
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	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,60	0,30	10,60	51,60	
Итого за Ужин							
Итого за день		1550,00	41,10	32,40	212,60	1312,90	

Рацион: От 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2				Энергетическая ценность (ккал)
			День: среда				
			2				
1	2	3	Б	Ж	У	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	
Тк 17 партнер 2016 Свекла отварная							
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем 200	40	0,60	0,00	2,90	14,00	
ТК 95(1)	Жаркое по домашнему из говядины 100/20	200	4,70	2,10	16,40	94,80	
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов 200	120	7,70	9,40	14,10	172,8	
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	200	0,2		14,50	58,5	
СТР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	30	2,50	0,40	15,90	77,40	
Итого за Обед		25	2,00	0,30	12,00	56,80	
Полдник		615	17,70	12,20	75,80	474,30	
Пром Йогурт питьевой							
61 Сб 1994	Булочка Детская	150	3,80	4,30	14,90	126,80	
Итого за Полдник		50	3,80	3,00	32,70	168,20	
Ужин		200	7,60	7,30	47,60	295,00	
ТК 227(2) Запеканка из творога со соусом молочным 100/30							
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный 200	130	18,00	13,70	17,90	268,60	
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	200			20,00	76,00	
Итого за Ужин		25	2,10	0,30	13,20	64,50	
Итого за день		355	20,10	14,00	51,10	409,10	
		1570,00	75,90	42,80	213,80	1445,50	

Г р а ф и к:

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						
ТК 53(1)	Рассольник Домашний со сметаной 195/5	40	0,40	1,80	5,80		40,00
99 Партнер 2013	Биточки мясные с соусом томатным 60/25	200	4,50	5,10	18,50		139,20
ТК 214(2)	Гороховое пюре	85	11,3	7,9	8,5		152,5
ТТК 12	Компот из яблочной смеси	120	12,8	3,9	26,90		194,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	200	0,2	0,1	11,60		48,0
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	30	2,50	0,40	15,90		77,40
Итого за Обед		25	2,00	0,30	12,00		56,80
Полдник							
ТК 277(2)	Кефир с сахаром для детского питания 150	700	34	20	99		709
Пром							
	Печенье 25	150	4,20	0,10	10,00		59,00
Итого за Полдник		25	2,00	3,00	18,00		103,00
Ужин							
		175	6,20	3,10	28,00		162,00
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
СГР							
	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	20	1,60	0,30	10,60		51,60

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

дн: 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	
втрак							
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	
		400	10,1	15,5	58,84	416,7	
Итого за Завтрак							
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 Витолка	200	1,00	0,20	20,20	92,00	
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	20,20	15,90	77,40	
СТР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80	
		700	23,80	32,00	97,40	597,40	
Итого за Обед							
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	
		200	4,90	1,60	40,50	196,60	
Итого за Полдник							
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	
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	20	1,60	0,30	10,60	51,60	
		405	11,80	8,50	39,70	272,10	
Итого за Ужин							
		1705,00	50,60	57,60	236,44	1482,80	
Итого за период							
		16340,00	539,24	434,39	2212,00	14638,74	
Итого за период							
		1634,00	53,92	43,44	221,20	1463,87	