

СОГЛАСОВАНО

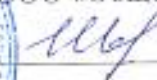
Завсудующий МАДОУ «Детский сад № 58»


 Бутенко И.Д.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

«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

№ 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						
С6 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						
19 партнер2013	Салат из свежей моркови с м/р и сахаром	40	0,40	1,80	5,80	40,00
С6 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	150	1,90	1,70	5,10	41,30
164 партнер2021	Гречка по купечески	130	7,6	8,80	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
Полдник						
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,90	37,00
пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	3,26	2,26	37,20	175,90
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	15,00	57,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		360	15,50	10,50	55,50	382,20
Итого за день		1415,00	39,84	34,49	204,50	1314,40

Рацион: с 1 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 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
tk25/3 сгр	Фрикадельки куриные Румяные щечки 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	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
TK	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						
17 партнер2013	Свекла отварная	40	0,60	0,06	2,90	14,00
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	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		340	5,20	4,36	39,60	219,70
Итого за день		1445,00	43,30	34,25	206,40	1322,20

Рацион: с 1 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						
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
тк	Биточки рыбные с соусом томатным 60/20	80	9,5	1,8	17,1	127
465 С6 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	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		555	17,66	12,31	92,80	562,20
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						
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 Ужин		300	9,60	9,60	31,10	251,60
Итого за день		1395,00	42,66	39,11	219,60	1419,50

Рацион: с 1 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						
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
Обед						
ТК120 сб Дели	Суп картофельный с бобовыми и гренками	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
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
Полдник						
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,08	0,08	11,30	47,80
пром	Кекс	28	1,70	6,20	15,70	124,00
Итого за Полдник		178	1,78	6,28	27,00	171,80
Ужин						
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 Ужин		300	14,90	15,20	19,60	276,20
Итого за день		1383,00	46,58	51,42	175,10	1350,00

Рацион: с 1 до 3 лет

День: пятница

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						
Сб 1996 таб 4 стр 440	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						
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
тк19/2	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 питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		525	17	14	61	443
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						
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 Ужин		300	6	7	48	249
Итого за день		1375,00	41,80	39,00	198,80	1293,70

Рацион: с 1 до 3 лет

День: понедельник

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 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
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	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Итого за Обед		480	24,20	20,94	85,50	636,80
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						
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 Ужин		340	5,40	5,10	38,60	222,50
Итого за день		1360,00	48,10	41,44	210,60	1411,60

Рацион: с 1 до 3 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (квал)
			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 палша 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	47,60
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		645	19,60	10,90	75,80	489,60
Полдник						
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,90	37,00
пром	Кекс	28	1,70	6,20	15,70	124,00
Итого за Полдник		178	1,76	6,26	24,60	161,00
Ужин						
ТК 227(2)	Залеканка 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 Ужин		360	15,50	10,50	55,50	382,20
Итого за день		1533,00	47,66	40,66	213,10	1424,60

Рацион: с 1 до 3 лет

День: среда

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 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 160/5	165	4,00	6,90	18,80	152,90
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	6,50	10,90	41,30	291,00
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
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		515	14	16	65	464
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						
206 партнер2013	Макароны с тертым сыром	130	6,40	5,60	28,00	189,00
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 Ужин		300	8,10	5,80	45,50	269,00
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)			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	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
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
Полдник						
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,08	0,08	11,30	47,80
пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	3,28	2,28	39,60	186,70
Ужин						
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 Ужин		300	14,90	15,20	19,60	276,20
Итого за день		1395,00	47,34	41,44	186,50	1304,23

Рацион: с 1 до 3 лет

День: пятница

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						
С6 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
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 С6 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
Полдник						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
ткк15	Булочка посыпушка	50	3,80	2,10	32,90	175,60
Итого за Полдник		200	7,90	6,30	39,30	254,60
Ужин						
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 Ужин		320	10,40	10,30	19,40	212,40
Итого за день		1425,00	49,20	45,24	197,60	1408,90
Итого за период		14061,00	438,78	400,39	2007,00	13485,03
Итого за период		1406,10	43,88	40,04	200,70	1348,50