

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад №58»

Б.Ф. Бучинско п.в.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Е.Н. Шорохова

Шорохова Е.Н.



**Меню 10-дневного основного (организованного) питания
на весенне-летний период
для организации питания детей в возрасте с 3 до 7-ми лет,
посещающих МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ**

Рацион: с 3-7 лет

Период: ВЕСНА-ЛЕТО

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			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	200	0,00	0,00	10,00	40,00
		400	7,5	10,9	59,2	375
Обед						
25 партнер2013	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,70	4,00	6,70	51,50
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,50	2,30	6,80	55,00
164 партнер2021	Гречка по купечески	130	7,6	6,80	11,50	153,00
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		625	14,48	13,63	58,30	417,90
Полдник						
ткк14	Сок фруктовый	150	0,80	0,15	15,20	69,00
пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	4,00	2,35	43,50	207,90
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	200	0,00	0,00	33,00	132,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		410	15,50	10,50	73,50	457,20
Итого за день		1625,00	41,48	37,38	234,50	1458,10

Рацион: с 3-7 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			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	200	3,40	3,40	14,30	103,00
Итого за Завтрак		400	13,4	12,8	54	393,7
Обед						
TK53(1)	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	4,30	11,80	94,20
№124партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/40	80	6,8	3,2	7,3	81,6
469 С6 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
TK 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
TKN№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
TKN№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		655	18,10	12,00	91,30	550,80
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						
№136 партнер2013	Капуста тушенная	50	1,08	1,63	4,72	37,70
TK 141(2)	Картофельное пюре	150	3,80	5,30	21,90	147,69
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TKN№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		420	6,58	7,13	46,62	275,39
Итого за день		1675,00	46,08	38,83	225,12	1447,89

Рацион: с 3-7 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			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 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	15,00	108,10
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	8,4	10,7	55	350
Обед						
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 145/5	200	1,60	6,80	14,30	124,40
ТТК54	Болонье с куриным фаршем, томатной пастой и овощами	70	7,10	10,33	2,30	130,54
№464 сб1983	Каша перловая вязкая	130	2,70	5,90	18,80	131,90
TK 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
TK№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		645	15,08	23,56	68,70	545,24
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						
54-14р	Биточки рыбные "Любительские" с томатным соусом 60/20	80	8,00	3,30	5,00	81,30
465сб 1996	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,30	7,60	34,70	195,00
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		430	13,0	11,1	59,7	366,3
Итого за день		1665,00	43,48	51,86	226,60	1527,24

Рацион: с 3-7 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№77 партнер2013	Суп молочный вермишелевый	160	2,60	3,10	11,90	88,80
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	7,8	6,1	36,9	242,0
Обед						
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,70	4,40	15,60	121,60
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
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,10	0,10	15,10	63,70
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		655	19,30	22,10	77,70	594,90
Полдник						
	Чай с молоком	150	1,1	2	10,8	52,4
тк	Булочка Детская	50	3,80	3,00	32,70	168,20
Итого за Полдник		200	4,90	5,00	43,50	220,60
Ужин						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 145/5	150	5,60	5,80	27,40	181,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		370	7,30	6,00	47,40	271,00
Итого за день		1625,00	39,30	39,20	205,50	1328,50

Рацион: с 3-7 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 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	15,00	108,10
286 партнер2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,10	16,20	109,10
Итого за Завтрак		400	11,9	15,3	59	425,1
Обед						
№38партнер2013	Салат "Степной" с вареной морковью	50	0,60	2,00	4,10	37,10
56 партнер2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,85	7,80	13,20	131,20
тк19/2	Каша гречневая с куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,1	20,8	204,9
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	11,80	47,20
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		645	18	18	71	530
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						
206 партнер2013	Макароны отварные с тертым сыром	130	6,40	5,60	28,00	188,80
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	33,00	132,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		350	8	6	71	371
Итого за день		1595,00	46,35	42,40	236,90	1529,40

Рацион: с 3-7 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	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	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	11,20	9,00	54,30	344,40
Обед						
ТК52(1)	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	4,50	7,50	73,30
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	200	0,9	0,05	20,60	89,0
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Итого за Обед		660	21,00	19,55	94,30	646,10
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						
№33 партнер	Салат "Пестрый"	50	0,50	3,00	5,00	41,80
ТК 141(2)	Картофельное пюре	150	3,80	5,30	21,90	147,90
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		420	6,00	8,50	46,90	279,70
Итого за день		1670,00	45,50	43,45	230,20	1488,10

Рацион: с 3-7 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			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	200	3.20	3.10	16.20	109.10
Итого за Завтрак		400	11.6	13.8	61.2	419.1
Обед						
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2.50	2.30	6.80	55.00
тк24/2	Биточки куриные с соусом томатным 60/20	80	12.70	2.10	13.00	124.80
ТК 214(2)	Гороховое пюре	130	13.9	4.2	29.10	210.8
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0.10	0.10	15.10	63.70
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2.10	0.20	12.50	62.50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1.50	0.20	8.90	46.60
Итого за Обед		655	32.80	9.10	85.40	563.40
Полдник						
288 партнер2013	Чай с молоком	150	1.1	2	10.8	52.4
пром	Кекс	28	1.70	6.20	15.70	124.00
Итого за Полдник		178	2.80	8.20	26.50	176.40
Ужин						
Сб 1983 г	Яйцо отварное	40	5.10	4.60	0.30	63.00
464 сб 1996	Каша гречневая с маслом сливочным	130	4.00	4.30	18.00	127.10
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0.00	0.00	33.00	132.00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1.70	0.20	10.00	50.00
Итого за Ужин		390	10.80	9.10	61.30	372.10
Итого за день		1623.00	58.00	40.20	234.40	1531.00

Рацион: с 3-7 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			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 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	10,00	9,40	49,70	330,70
Обед						
№48 партнер2013	Маринад морковный	50	1,50	4,50	7,70	61,30
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 145/5	200	1,60	6,80	14,30	124,40
№113 партнер2013	Плов из говядины	130	13,5	13,2	20	254,8
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	200	0,00	0,00	11,80	47,20
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
TK№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		625	20	25	75	597
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						
№124партнер2013	Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/40	80	6,8	3,2	7,3	81,6
TK 141(2)	Картофельное пюре	130	2,90	4,10	19,20	125,70
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		430	11,40	7,50	46,50	297,30
Итого за день		1655,00	50,20	47,60	215,30	1502,60

Рацион: с 3-7 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 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	15,00	108,10
282(2)	Какао с молоком	200	3,60	4,00	13,70	100,00
Итого за Завтрак		400	12,3	16,2	56,5	416
Обед						
№45 партнер2015	Салат луковый "Бодрость"	50	0,70	4,50	3,50	57,00
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречкой	200	4,70	4,40	15,60	121,60
№116 партнер2013	Голубцы ленивые с томатным соусом 60/20	80	5,6	6,8	6,1	109,2
464 сб1983	Каша перловая вязкая	130	2,70	5,90	18,80	131,90
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		705	17,38	22,08	77,30	578,10
Полдник						
ТТк14	Сок фруктовый	150	0,80	0,15	15,20	69,00
пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
Итого за Полдник		190	4,00	2,35	43,50	207,90
Ужин						
№249 партнер2013	Вак -беляш	100	11,20	11,20	23,80	242,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		420	13,3	11,8	53,6	379,0
Итого за день		1715,00	46,98	52,43	230,90	1581,00

Рацион: с 3-7 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	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	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	10,9	10,6	54	349,8
Обед						
67 партнер2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,90	10,50	82,30
тк23/2	Тефтели с рисом и томатным соусом 60/20	80	8,00	13,10	6,40	174,80
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК№2	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		655	19	21	89	632
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
тк15	Булочка посыпушка	50	3,80	2,10	32,90	175,60
Итого за Полдник		200	8,00	2,20	42,90	234,60
Ужин						
ТТК21	Картофель отварной запеченный	150	3,00	3,90	24,45	145,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		370	4,70	4,10	44,45	235,20
Итого за день		1625,00	42,60	38,35	230,45	1451,70
Итого за период		16443,00	449,87	432,70	2262,77	14786,53
Итого за период		1644,30	44,99	43,27	226,28	1478,65