

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 79»

 АБДРАХМАНОВА Г.И.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

 Шорохова Е.Н.



Меню 10-дневного основного(организованного) питания
на весенне-летний период
для организации питания детей в возрасте с 1 до 3 лет,
посещающих МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ

Период: ВЕСНА-ЛЕТО

Рацион: с 1 до 3 лет

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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
		350	7,5	10,9	56,7	365
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						
25 партнер2013	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0,60	3,60	5,40	41,20
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
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	9,00	37,00
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		515	13,76	12,61	52,40	381,60
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
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	24,80	99,00
ТК№1	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	93,60	563,10
Итого за день		1415	40,04	36,29	214,00	1357,60

Рацион: с 1 до 3 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						
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
№124партнер2013	Фрикадельки куриные 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
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	15,50	66,8
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		555	17,50	10,99	83,20	506,50
Уплотненный Полдник						
№270(2)	Булочка Веснушка	50	3,90	2,70	26,80	149,00
№136 партнер2013	Капуста тушеная	50	1,08	1,63	4,72	37,70
ТК 141(2)	Картофельное пюре	150	3,80	5,30	21,90	147,90
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		420	10,48	9,83	70,92	414,60
Итого за день		1475	44,68	37,02	210,92	1368,10

Рацион: с 1 до 3 лет

Неделя: 1
День: среда

№ рец.	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	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	1,40	3,30	8,80	72,10
ТТК54	Болоньеze 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	150	0,06	0,06	9,00	37,00
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		545	14,86	20,04	60,30	480,64
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье	40	3,20	2,20	28,30	138,90
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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		420	16,20	13,30	85,50	495,20
Итого за день		1465	43,26	48,34	213,20	1442,64

Рацион: с 1 до 3 лет

День: четверг

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						
№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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	7,80	6,10	34,40	232,00
2 Завтрак						
	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,2	52,4
Итого за 2 завтрак		150	1,10	1,20	9,20	52,40
Обед						
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	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
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,08	0,08	11,30	47,80
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		555	18,08	20,98	72,50	548,60
Уплотненный Полдник						
тк	Булочка Детская	50	3,80	3,00	32,70	168,20
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	150	0,00	0,00	7,50	40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		370	11,10	9,00	77,60	439,20
Итого за день		1425	38,08	37,28	193,70	1272,20

Рацион: с 1 до 3 лет

День: пятница

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 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						
№38партнер2013	Салат "Степной" с вареной морковью	40	0,50	1,80	3,30	29,70
56 партнер2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,40	7,00	9,90	105,00
тк19/2	Каша гречневая с куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,1	20,8	204,9
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	150	0,00	0,00	8,90	35,40
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		535	18	17	64	484
Уплотненный Полдник						
ТК 269(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3,90	2,90	25,60	145,00
206 партнер2013	Макароны отварные с тертым сыром	130	6,40	5,60	28,00	188,80
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		350	12,00	8,70	88,40	482,80
Итого за день		1385	45,00	40,60	217,70	1423,70

Рацион: с 1 до 3 лет

День: понедельник

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						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная пшеничная 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
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№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		560	20,50	18,54	87,30	607,20
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье	40	3,20	2,20	28,30	138,90
№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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		410	9,20	10,70	72,70	408,60
Итого за день		1470	45,00	42,44	218,20	1429,20

Рацион: с 1 до 3 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	150	2,40	2,30	12,20	81,80
Итого за Завтрак		350	10,8	13	57,2	391,8
2 Завтрак						
288 партнер2013	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,2	52,4
Итого за 2 завтрак		150	1,10	1,20	9,20	52,40
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№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	19,60	10,90	75,80	489,60
Уплотненный Полдник						
пром	Кекс	28	1,70	6,20	15,70	124,00
тк19/2	Каша гречневая с куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,1	20,8	204,9
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		348	15,60	14,50	71,30	477,90
Итого за день		1493	47,10	39,60	213,50	1411,70

Рацион: с 1 до 3 лет

День: среда
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						
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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	10,00	9,40	47,20	320,70
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						
№48 партнер2013	Маринад морковный	40	1,20	3,60	6,20	49,00
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 145/5	150	1,20	6,80	10,60	94,60
№113 партнер2013	Плов из говядины	130	13,5	13,2	20	254,8
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	150	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		515	20	24	70	555
Уплотненный Полдник						
99 партнер2013	Булочка молочная	50	4,80	1,50	29,00	151,00
№124 партнер2013	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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		430	16,20	9,00	73,00	438,30
Итого за день		1445	49,50	46,70	205,10	1440,50

Рацион: с 1 до 3 лет

День: четверг

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						
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	150	2,60	2,60	10,70	77,30
Итого за Завтрак		350	11,3	14,8	53,5	393,3
2 Завтрак						
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
Итого за 2 завтрак		150	0,00	0,00	24,80	99,00
Обед						
№45 партнер2015	Салат луковый "Бодрость"	40	0,56	3,60	2,80	45,60
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,50	3,30	14,20	91,20
№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	150	0,06	0,06	8,90	37,00
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		595	16,02	20,06	72,20	524,00
Уплотненный Полдник						
· пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
№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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		410	16,50	14,00	79,40	507,90
Итого за день		1505	43,82	48,86	229,90	1524,20

Рацион: с 1 до 3 лет

День: пятница

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 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 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						
67 партнер2013	Свекольник со сметаной	150	1,10	3,10	7,90	63,20
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	150	0,7	0,04	15,50	66,8
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		555	18	21	81	591
Уплотненный Полдник						
тк15	Булочка посыпушка	50	3,80	2,10	32,90	175,60
ТТК21	Картофель отварной запеченный	150	3,00	3,90	24,45	145,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		370	8,50	6,20	74,85	400,80
Итого за день		1425	42,00	37,54	217,75	1390,40
Итого за период		14503	438,48	414,67	2133,97	14060,24
Итого за период		1450,3	43,85	41,47	213,40	1406,02

Прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью 17 листов.

Заведующий МАДОУ «Детский сад №79»

Г.И. Абдрахманова

