

Согласовано

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 79»



Генеральный директор АО «Общепит»

Т.А. Дзобаев

**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**

Рацион:

От 1 года до 3 лет

Период: Осень-Зима

День: понедельник

Неделя:

1

| №<br>ре.                | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                   |
| TK 194(2)               | Каша манная молочная с маслом сливочным 160/5     | 165             | 4,00                 | 6,90  | 18,70  | 153,00                            |
| TK 1(1)                 | Бутерброд с маслом 30/5                           | 35              | 2,50                 | 4,00  | 16,00  | 110,40                            |
| TK 288(2)               | Какао с молоком                                   | 150             | 2,70                 | 3,00  | 10,30  | 75,00                             |
|                         |                                                   | 350             | 9,2                  | 13,9  | 45     | 338                               |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |       |        |                                   |
| TK 18(1)                | Морковь тертая с сахаром                          | 40              | 0,50                 | 0,03  | 4,20   | 18,00                             |
| TK 52(1)                | Щи из свежей капусты со сметаной 145/5            | 150             | 1,10                 | 3,40  | 15,60  | 65,00                             |
| 123 Партнер 2013        | Плов из куриных грудок 30/100                     | 130             | 12,00                | 5,30  | 27,60  | 209,60                            |
| ТТК 11                  | Компот из яблок, клубники                         | 150             | 0,1                  | 0,1   | 11,3   | 46                                |
| 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                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | 525             | 18                   | 10    | 87     | 473                               |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                   |
| TK 280(2)               | Молоко кипяченое                                  | 150             | 4,1                  | 4,2   | 6,4    | 79                                |
| TK 269(2)               | Плюшка Новомосковская 50                          | 50              | 3,90                 | 2,90  | 25,60  | 145,00                            |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | 200             | 8,00                 | 7,10  | 32,00  | 224,00                            |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |                 |                      |       |        |                                   |
| TK 88(1)                | Рыба запеченная с картофелем 40/80                | 120             | 9,50                 | 7,40  | 8,90   | 140,10                            |
| TK 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                             |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20 | 20              | 1,62                 | 0,28  | 10,60  | 51,60                             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   | 390             | 12                   | 8     | 37     | 269                               |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | 1465,00         | 46,92                | 38,61 | 200,30 | 1303,90                           |

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| ТК 198 (2)              | Каша молочная пшенная с маслом сливочным 155/5    | 160             | 6,00                 | 7,00         | 29,20         | 193,00                                 |
| ТК 3(1)                 | Бутерброд с сыром 30/10                           | 40              | 5,00                 | 3,20         | 15,90         | 112,20                                 |
| ТК 286(2)               | Кофейный напиток на молоке                        | 150             | 2,1                  | 1,8          | 11,0          | 70                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>350</b>      | <b>13,1</b>          | <b>12</b>    | <b>56,1</b>   | <b>375,2</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| ТК 5(1)                 | Салат из свежей капусты                           | 40              | 0,90                 | 2,05         | 4,50          | 39,60                                  |
| СБ 1996 № 139           | Суп лапша домашняя с картофелем                   | 150             | 3,50                 | 1,60         | 12,30         | 71,10                                  |
| 92 Партнер 2013         | Гуляш из говядины 20/30                           | 50              | 6,30                 | 6,90         | 2,30          | 96,3                                   |
| ТК 293(2)               | Каша перловая вязкая с маслом сливочным           | 120             | 2,2                  | 3            | 16,10         | 100,6                                  |
| ТК 292(2)               | Компот из сухофруктов                             | 150             | 0,2                  | 0            | 10,90         | 44,0                                   |
| 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                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>565</b>      | <b>17,60</b>         | <b>14,25</b> | <b>74,00</b>  | <b>485,80</b>                          |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| ТК 277(2)               | Кефир с сахаром для детского питания 150          | 150             | 4,20                 | 0,10         | 10,00         | 59,00                                  |
| Пром                    | Сухарики                                          | 30              | 2,70                 | 1,30         | 20,90         | 110,40                                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | <b>180</b>      | <b>6,90</b>          | <b>1,40</b>  | <b>30,90</b>  | <b>169,40</b>                          |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| ТК 222(2)               | Омлет натуральный 110                             | 110             | 7,30                 | 8,80         | 13,40         | 156,40                                 |
| ТК 282(2)               | Чай с сахаром                                     | 150             | 0,00                 | 0,00         | 7,40          | 30,00                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20 | 20              | 1,62                 | 0,28         | 10,60         | 51,60                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   | <b>280</b>      | <b>8,92</b>          | <b>9,08</b>  | <b>31,40</b>  | <b>238,00</b>                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | <b>1375,00</b>  | <b>46,52</b>         | <b>36,73</b> | <b>192,40</b> | <b>1268,40</b>                         |

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: среда

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| 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                                     | 150             | 1,2                  | 1,4          | 9,3           | 52                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>350</b>      | <b>9</b>             | <b>14</b>    | <b>53,5</b>   | <b>358</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| 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 гренками 140/10      | 150             | 4,20                 | 2,50         | 23,00         | 139,0                                  |
| 124 Партнер 2013        | Фрикадельки из мяса птицы 60/25                   | 85              | 11,50                | 2,20         | 7,10          | 93,8                                   |
| 469 С6 1996             | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным    | 120             | 4,6                  | 3,7          | 27,90         | 163,3                                  |
| ГТК 10                  | Компот из яблок, вишни                            | 150             | 0,10                 | 0,05         | 11,40         | 47,00                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30 | 30              | 2,30                 | 0,40         | 15,30         | 77,40                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-1» для детского питания 25 | 25              | 2,00                 | 0,30         | 12,00         | 56,80                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>600</b>      | <b>25,40</b>         | <b>12,05</b> | <b>100,50</b> | <b>619,30</b>                          |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| ТК 280(2)               | Молоко кипяченое                                  | 150             | 4,10                 | 4,20         | 6,40          | 79,00                                  |
| ТТК 15                  | Булочка с посыпушкой                              | 50              | 3,80                 | 2,10         | 32,90         | 175,60                                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | <b>200</b>      | <b>7,90</b>          | <b>6,30</b>  | <b>39,30</b>  | <b>254,60</b>                          |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| 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                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20 | 20              | 1,62                 | 0,28         | 10,60         | 51,60                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   | <b>320</b>      | <b>27,92</b>         | <b>12,18</b> | <b>52,80</b>  | <b>427,60</b>                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | <b>1470,00</b>  | <b>70,22</b>         | <b>44,53</b> | <b>246,10</b> | <b>1659,50</b>                         |

Рацион:

От 1 года до 3 лет

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                        |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| ТК 187(1)               | Каша молочная Артек с маслом сливочным 155/5      | 160             | 5,70                 | 6,50  | 29,10  | 195,80                                 |
| 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                                  |
|                         |                                                   | 350             | 10,7                 | 9,7   | 52,4   | 338                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| 21 Партнер 2013         | Салат Витаминный                                  | 40              | 0,60                 | 1,80  | 4,40   | 36,00                                  |
| ТК 64(1)                | Суп крестьянский со сметаной (пшено) 145/5        | 150             | 1,20                 | 3,40  | 5,40   | 64,00                                  |
| 259 Партнер 2015        | Вак беяш                                          | 100             | 11,20                | 11,20 | 23,80  | 242,00                                 |
| ТК 292(2)               | Компот из сухофруктов                             | 150             | 0,2                  | 0     | 10,90  | 44,0                                   |
| 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                                  |
|                         |                                                   | 495             | 17,70                | 17,10 | 72,40  | 520,20                                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| ТК 293(2)               | Компот из свежих яблок 150                        | 150             | 0,20                 |       | 12,80  | 52,00                                  |
| Пром                    | Печенье                                           | 20              | 1,52                 | 2,24  | 14,16  | 82,24                                  |
|                         |                                                   | 170             | 1,72                 | 2,24  | 26,96  | 134,24                                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| 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 284(2)               | Чай с лимоном, сахаром                            | 150             | 0,20                 | 0,03  | 7,70   | 31,00                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20 | 20              | 1,62                 | 0,28  | 10,60  | 51,60                                  |
|                         |                                                   | 355             | 12,02                | 8,51  | 37,40  | 263,10                                 |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
|                         |                                                   | 1370,00         | 42,14                | 37,55 | 189,16 | 1255,54                                |

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: пятница

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| 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                                     | 150             | 1,2                  | 1,4          | 9,3           | 52                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>350</b>      | <b>9,7</b>           | <b>13,4</b>  | <b>54,5</b>   | <b>381,3</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| 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 145/5          | 150             | 0,90                 | 3,80         | 8,00          | 70,00                                  |
| 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                                  |
| СГР                     | Кисель плодово-ягодный                            | 150             | 0,00                 | 0,00         | 15,00         | 57,00                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30 | 30              | 2,50                 | 0,40         | 15,90         | 77,40                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20 | 20              | 1,62                 | 0,28         | 10,60         | 51,60                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>575</b>      | <b>17,30</b>         | <b>20,90</b> | <b>74,20</b>  | <b>549,40</b>                          |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| ТК 263(2)               | Ватрушка с творогом 50                            | 50              | 5,80                 | 3,60         | 19,40         | 136,00                                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | <b>200</b>      | <b>9,60</b>          | <b>7,90</b>  | <b>34,30</b>  | <b>262,80</b>                          |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| 469 Сб 1996             | Макаронные изделия запеченные с сыром             | 100             | 5,60                 | 5,90         | 21,00         | 160,5                                  |
| ТК 282(2)               | Чай с сахаром                                     | 150             | 0,00                 | 0,00         | 7,50          | 30,00                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20 | 20              | 1,62                 | 0,28         | 10,60         | 51,60                                  |
| ТТК 16                  | Фрукты                                            | 100             | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   | <b>370</b>      | <b>7,62</b>          | <b>6,58</b>  | <b>48,90</b>  | <b>289,10</b>                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | <b>1495,00</b>  | <b>44,22</b>         | <b>48,78</b> | <b>211,90</b> | <b>1482,60</b>                         |



Рацион:

От 1 года до 3 лет

День: вторник

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| 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                        | 150             | 2,10                 | 1,80         | 11,00         | 70,00                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>340</b>      | <b>11,4</b>          | <b>10,8</b>  | <b>53,5</b>   | <b>354,8</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| ТК 61(1)                | Суп картофельный с клецками                       | 150             | 1,1                  | 2            | 7,40          | 52,1                                   |
| 115 Партнер 2013        | Рагу овощное с грудкой куриной 20/125             | 145             | 10                   | 7,30         | 15,80         | 180,50                                 |
| ТТК 10                  | Компот из яблок, вишни                            | 150             | 0,01                 | 0,05         | 11,40         | 47,00                                  |
| 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                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>500</b>      | <b>15,61</b>         | <b>10,05</b> | <b>62,50</b>  | <b>413,80</b>                          |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| 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                                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | <b>200</b>      | <b>7,20</b>          | <b>6,10</b>  | <b>39,20</b>  | <b>236,70</b>                          |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| 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                            | 150             | 0,02                 | 0,03         | 7,70          | 31,00                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20 | 20              | 1,60                 | 0,30         | 10,60         | 51,60                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   | <b>310</b>      | <b>5,82</b>          | <b>4,13</b>  | <b>45,20</b>  | <b>242,30</b>                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | <b>1350,00</b>  | <b>40,03</b>         | <b>31,08</b> | <b>200,40</b> | <b>1247,60</b>                         |

Рацион:

От 1 года до 3 лет

День: среда

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                        |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
|                         |                                                   | 170             | 26,80                | 3,50  | 13,50  | 100,60                                 |
| ТК 75(1)                | Суп молочный рисовый                              | 30              | 2,10                 | 4,00  | 13,40  | 97,50                                  |
| ТК 1(1)                 | Бутерброд с маслом 25/5                           | 150             | 1,2                  | 1,4   | 9,3    | 52                                     |
| ТК 283(2)               | Чай с молоком                                     | 350             | 30,1                 | 8,9   | 36,2   | 249,9                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
|                         |                                                   | 40              | 0,60                 | 0,00  | 2,90   | 14,00                                  |
| 17 Партнер 2015         | Свекла отварная                                   | 150             | 3,50                 | 1,60  | 12,30  | 71,10                                  |
| СБ 1996 № 139           | Суп лапша домашняя с картофелем                   | 120             | 7,70                 | 9,40  | 14,10  | 172,8                                  |
| ТК 95(1)                | Жаркое по домашнему из говядины 100/20            | 150             | 0,2                  | 0     | 10,90  | 44,0                                   |
| ТК 292(2)               | Компот из сухофруктов                             | 30              | 2,50                 | 0,40  | 15,90  | 77,40                                  |
| 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   | 515             | 16,50                | 11,70 | 68,10  | 436,10                                 |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
|                         |                                                   | 150             | 3,80                 | 4,30  | 14,90  | 126,80                                 |
| Пром                    | Йогурт питьевой                                   | 50              | 3,80                 | 3,00  | 32,70  | 168,20                                 |
| 61 СБ 1994              | Булочка Детская                                   | 200             | 7,60                 | 7,30  | 47,60  | 295,00                                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
|                         |                                                   | 130             | 18,00                | 13,70 | 17,90  | 268,60                                 |
| ТК 227(2)               | Запеканка из творога со соусом молочным 100/30    | 150             | 0,00                 | 0,00  | 15,00  | 57,00                                  |
| ТК 300(2)               | Кисель плодово ягодный                            | 25              | 2,10                 | 0,30  | 13,20  | 64,50                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25 | 305             | 20,10                | 14,00 | 46,10  | 390,10                                 |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
|                         |                                                   | 1370,00         | 74,30                | 41,90 | 198,00 | 1371,10                                |

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: четверг

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |              | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|----------------------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж           | У            |                                        |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5           | 6            | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |             |              |                                        |
| 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                                   | 150             | 2,70                 | 3,00        | 10,30        | 75,00                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>350</b>      | <b>11,6</b>          | <b>12,9</b> | <b>44,4</b>  | <b>335,5</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |             |              |                                        |
| ТК 19(1)                | Салат из моркови                                  | 40              | 0,40                 | 1,80        | 5,80         | 40,00                                  |
| ТК 53(1)                | Рассольник Домашний со сметаной 145/5             | 150             | 3,40                 | 4,00        | 13,80        | 105,60                                 |
| 99 Партнер 2013         | Биточки 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                                   |
| 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                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>600</b>      | <b>33</b>            | <b>18</b>   | <b>92</b>    | <b>663</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |             |              |                                        |
| ТК 277(2)               | Кефир с сахаром для детского питания 150          | 150             | 4,20                 | 0,10        | 10,00        | 59,00                                  |
| Пром                    | Печенье 25                                        | 25              | 2,00                 | 3,00        | 18,00        | 103,00                                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | <b>175</b>      | <b>6,20</b>          | <b>3,10</b> | <b>28,00</b> | <b>162,00</b>                          |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |                 |                      |             |              |                                        |
| ТК 222(2)               | Омлет натуральный                                 | 110             | 9,70                 | 11,00       | 1,50         | 143,90                                 |
| 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                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания    | 20              | 1,60                 | 0,30        | 10,60        | 51,60                                  |

|               |         |       |       |        |         |
|---------------|---------|-------|-------|--------|---------|
|               | 380     | 11,70 | 11,70 | 29,30  | 272,50  |
| Итого за Ужин | 1505,00 | 62,10 | 46,00 | 193,50 | 1432,90 |
| Итого за день |         |       |       |        |         |

Рацион:

День: пятница

Неделя:

| №<br>реп.        |                                                   | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции | Неделя: 2<br>Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|-----------------------------------|---------|----------|-----------------------------------|
|                  |                                                   |                                |                 | Б                                 | Ж       | У        |                                   |
| 1                | 2                                                 | 3                              | 4               | 5                                 | 6       | 7        |                                   |
| Завтрак          |                                                   |                                |                 |                                   |         |          |                                   |
| TK 187(2)        | Каша молочная Дружба с маслом сливочным 155/5     | 160                            | 4,90            | 6,80                              | 27,30   | 188,50   |                                   |
| TK 1(1)          | Бутерброд с маслом 30/10                          | 40                             | 2,60            | 6,30                              | 17,04   | 135,20   |                                   |
| TK 286(2)        | Кофейный напиток на молоке                        | 150                            | 2,10            | 1,80                              | 11,00   | 70,00    |                                   |
|                  |                                                   | 350                            | 9,6             | 14,9                              | 55,34   | 393,7    |                                   |
| Итого за Завтрак |                                                   |                                |                 |                                   |         |          |                                   |
| Обед             |                                                   |                                |                 |                                   |         |          |                                   |
| TK 7(1)          | Салат из свежей капусты с яблоком                 | 40                             | 0,70            | 1,80                              | 3,80    | 34,00    |                                   |
| TK 67(1)         | Свекольник со сметаной 145/5                      | 150                            | 1,10            | 2,90                              | 7,90    | 61,70    |                                   |
| 124 Партнер 2013 | Фрикадельки из мяса птицы 60/25                   | 85                             | 11,50           | 2,20                              | 7,10    | 93,80    |                                   |
| 469 Сб 1996      | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным    | 120                            | 4,6             | 3,7                               | 27,90   | 163,3    |                                   |
| ТТК 10           | Компот из яблок, вишни                            | 150                            | 0,10            | 0,05                              | 11,40   | 47,00    |                                   |
| 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    |                                   |
|                  |                                                   | 600                            | 22,50           | 11,35                             | 86,00   | 534,00   |                                   |
| Итого за Обед    |                                                   |                                |                 |                                   |         |          |                                   |
| Полдник          |                                                   |                                |                 |                                   |         |          |                                   |
| ТТК 11           | Компот из яблок, клубники                         | 150                            | 0,10            | 0,10                              | 11,30   | 46,00    |                                   |
| TK 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    |                                   |
| TK 141(2)        | Картофельное пюре 100                             | 100                            | 2,50            | 3,50                              | 14,60   | 98,60    |                                   |
| TK 282(2)        | Чай с сахаром                                     | 150                            | 0,00            | 0,00                              | 7,40    | 30,00    |                                   |
| СГР              | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания    | 20                             | 1,60            | 0,30                              | 10,60   | 51,60    |                                   |
|                  |                                                   | 355                            | 11,80           | 8,50                              | 37,10   | 262,10   |                                   |
| Итого за Ужин    |                                                   | 1505,00                        | 48,80           | 36,35                             | 218,94  | 1386,40  |                                   |
| Итого за день    |                                                   | 14390,00                       | 526,29          | 403,09                            | 2064,90 | 13861,74 |                                   |
| Итого за период  |                                                   | 1439,00                        | 52,63           | 40,31                             | 206,49  | 1386,17  |                                   |
| Итого за период  |                                                   |                                |                 |                                   |         |          |                                   |