

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 51»

Синякова ИИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-4»

Карамзина Н.А.



**Основное 10-ти дневное меню на осенне-зимний период
для организации питания детей в возрасте с 3 до 7 лет, посещающих
МАДОУ ГО г. Стерлитамак РБ**

Рацион: с 3 до 7 лет

Период: Осень-Зима

День: понедельник

Неделя: 1

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
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	16,00		110,40
ТК 288(2)	Какао с молоком	200	3,60	4,00	13,70		100,00
		400	12,3	16,2	57,5		418
Обед							
ТК 19(1)	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,40	1,80	5,80		40,00
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	4,70	2,10	16,40		94,80
ТК 95(1)	Жаркое по домашнему из говядины 120/30	150	9,60	11,80	17,70		216,0
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,3	0	11,90		48,0
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,40	0,40	15,90		77,40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	11,50		56,80
Итого за Обед		645	19	16	79		533
Полдник							
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2		69
ТК 269(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3,90	2,90	25,60		145,00
Итого за Полдник		200	4,70	3,05	40,80		214,00
Ужин							
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 120/30	150	26,30	11,90	27,20		319,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30		64,50
Итого за Ужин		375	28	12	51		424
Итого за день		1620,00	64,70	47,95	228,00		1588,80

Рацион: с 3 до 7 лет

День: вторник

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						
TK 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 160/5	165	4,00	6,90	18,80	152,90
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		405	9	10,1	44,7	305,1
Обед						
TK25(1)	Салат из свеклы с изюмом	40	0,50	2,30	4,80	41,00
TK53(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,70	4,00	12,40	94,70
TK20/4	Котлеты куриные "Нагетсы" с соусом томатным 40/45	85	11,20	5,40	9,40	133,7
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
TK 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,50	58,7
TK № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,40	0,40	15,90	77,40
TK № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	11,50	56,80
Итого за Обед		710	23,10	16,40	98,70	639,20
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						
TK0153(2)	Рагу из овощей	130	7,90	9,40	13,70	171,60
TK 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
TK № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
Итого за Ужин		355	9,90	9,80	47,00	312,10
Итого за день		1670,00	50,00	43,20	223,60	1484,40

Рацион: с 3 до 7 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK77(1)	Суп молочный с вермишелью	165	3,60	3,40	13,10	97,90
TK 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
TK 286(2)	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,40	14,70	93,30
Итого за Завтрак		400	8,9	9,8	43,8	301,6
Обед						
TK38(1)	Салат Степной (картофель, морковь, огурцы соленые, лук)	40	0,60	1,40	2,70	26,00
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,60	6,80	14,30	124,40
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/25	85	11,3	7,9	8,5	152,5
465 С6 1996	Рис отварной	130	3,30	4,70	34,70	194,50
TK 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,30		17,10	69,30
TK № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,40	0,40	15,90	77,40
TK № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	11,50	56,80
Итого за Обед		710	21,50	21,50	104,70	700,90
Полдник						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
TK 272(2)	Булочка Домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00
Итого за Полдник		200	7,40	10,00	42,00	301,80
Ужин						
ТТК № 21	Картофель по-деревенски запеченный с сыром	130	4,30	10,90	25,00	216,00
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
Итого за Ужин		355	6,30	11,30	48,30	320,50
Итого за день		1665,00	44,10	52,60	238,80	1624,80

Рацион: с 3 до 7 лет

День: четверг

1

Неделя: 9

№ 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 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90	
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20	
ТК 283(2)	Чай с молоком	200	1,5	1,6	12,4	63,9	
Итого за Завтрак		405	12,4	11,5	58,3	378	
Обед							
ТК20(1)	Салат из моркови с изюмом	40	0,60	0,04	5,80	25,00	
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с чечевицей	200	6,00	4,40	20,10	138,00	
ТК122(1)	Голубцы ленивые Детские с соусом томатным 60/25	85	5,20	4,60	6,20	89,50	
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом 130	130	4	4,3	18,40	127,0	
ТК285(2)	Чай витаминизированный Витошка	200	0,1	0,03	7,90	30,7	
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,40	0,40	15,90	77,40	
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	11,50	56,80	
Итого за Обед		710	20,30	14,07	85,80	544,40	
Полдник							
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69	
Пром	Кекс для детского питания	33	1,80	7,30	17,20	141,60	
Итого за Полдник		183	2,60	7,45	32,40	210,60	
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 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50	
Итого за Ужин		415	15,80	10,70	53,80	379,70	
Итого за день		1713,00	51,10	43,72	230,30	1512,70	

Рацион: с 3 до 7 лет

День: пятница

1

Неделя:

№ 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 149	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным 160/5	165	4,50	6,20	28,30	183,70
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	7	10,2	54,3	334,1
Обед						
ТК 41(1)	Винегрет овощной	40	0,50	0,90	2,90	22,00
ТК 64(1)	Суп крестьянский со сметаной	200	1,60	4,50	7,20	85,20
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25	85	7,70	4,70	4,50	81,90
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	3,30	4,60	19,00	128,20
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,30		17,10	69,30
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,40	0,40	15,90	77,40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	11,50	56,80
Итого за Обед		710	17,80	15,40	78,10	520,80
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир с сахаром для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Пром	Печенье 50	50	4,00	6,00	36,00	206,00
Итого за Полдник		200	8,20	6,10	46,00	265,00
Ужин						
ТК 217(2)	Макаронные изделия с тертым сыром	140	8,00	7,40	26,70	209,0
ТК 283(2)	Чай с молоком	200	1,5	1,6	12,4	63,9
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
Итого за Ужин		365	11,50	9,40	52,40	337,40
Итого за день		1675,00	44,50	41,10	230,80	1457,30

Рацион: с 3 до 7 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
	Какао с молоком	200	3,60	4,00	13,70	100,00
Итого за Завтрак		405	14,5	13,9	59,6	414,1
Обед						
TK21(1)	Салат из моркови с яблоками	40	0,30	1,40	3,30	39,60
TK52(1)	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,50	4,50	7,50	73,30
TK113 (1)	Плов из говядины 23/127	150	15,60	15,20	23,10	294,00
TK285(2)	Чай витаминизированный Витошка	200	0,1	0,03	7,90	30,7
TK № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,40	0,40	15,90	77,40
TK № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	11,50	56,80
Итого за Обед		645	21,90	21,83	69,20	571,80
11,50						
TK 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
ТТк 15	Булочка " Посыпушка"	50	3,80	2,10	32,90	175,60
Итого за Полдник		200	7,90	6,30	39,30	254,60
Ужин						
TK77(1)	Суп молочный с вермишелью	165	3,60	3,40	13,10	97,90
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
Итого за Ужин		390	5,60	3,80	36,40	202,40
Итого за день		1640,00	49,90	45,83	204,50	1442,90

Рацион: с 3 до 7 лет

День: вторник

2

Неделя:

№ 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 пшенная с маслом сливочным 160/5	165	6,20	7,10	30,10	198,20
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
ТК 283(2)	Чай с молоком	200	1,5	1,6	12,4	63,9
Итого за Завтрак						
21 Партнер 2013	Салат Витаминный	400	10,2	12,7	58,5	372,5
ТК62(1)	Суп картофельный с бобовыми и гречками	40	0,60	1,80	4,40	36,00
		200	6	3,5	23,60	152,0
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,10	20,80	204,90
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,30		17,10	69,30
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,40	0,40	15,90	77,40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	11,50	56,80
Итого за Обед						
		645	19,60	10,90	75,80	489,60
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Пром	Печенье 50	50	4,00	6,00	36,00	206,00
Итого за Полдник						
		200	4,80	6,15	51,20	275,00
Ужин						
259 Партнер 2015	Вак- беляш из говядины	100	11,20	11,20	23,80	242,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Ужин						
		400	11,60	11,60	43,60	329,00
Итого за день						
		1645,00	46,20	41,35	229,10	1466,10

Рацион: с 3 до 7 лет

День: среда

2

Неделя:

3

№ 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 кукурузная с маслом сливочным 160/5	165	4,50	6,20	28,30	183,70	
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20	
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	
Итого за Завтрак		405	9,5	9,4	54,2	335,9	
Обед							
ТК24(1)	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,50	2,90	3,20	42,00	
ТК60(1)	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,10	2,00	15,50	90,70	
ТТК18	Котлеты из говядины" Люля-кебаб" с соусом томатным 60/25	85	9,5	10,2	6,90	159,3	
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9	
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,50	58,7	
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,40	0,40	15,90	77,40	
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	11,50	56,80	
Итого за Обед		710	21,80	19,80	97,70	661,80	
Полдник							
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80	
61 Сб 1994	Булочка Детская	50	3,80	3,00	32,70	168,20	
Итого за Полдник		200	7,60	7,30	47,60	295,00	
Ужин							
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 120/30	150	26,30	11,90	27,20	319,00	
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00	
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50	
Итого за Ужин		375	28,30	12,30	60,50	459,50	
Итого за день		1690,00	67,20	48,80	260,00	1752,20	

Рацион: с 3 до 7 лет

День: четверг.

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 160/5	165	6,20	8,20	27,80	207,90
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
	Какао с молоком	200	3,60	4,00	13,70	100,00
Итого за Завтрак			12,3	16,2	57,5	418,3
Обед						
ТК 20(1)	Салат "Студенческий"(карт.,морк.,зел.горошек,лук)	40	0,60	0,04	5,80	25,00
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	4,70	2,10	16,40	94,80
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/25	85	11,3	7,9	8,5	152,5
ТК 214(2)	Гороховое пюре	130	13,9	4,2	29,10	210,8
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,3	0	11,90	48,0
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,40	0,40	15,90	77,40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	11,50	56,80
Итого за Обед			35	15	99	665
Полдник						
ТК 272(2)	Булочка Домашняя	50	3,60	5,70	27,10	175,00
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за Полдник			4,40	5,85	42,30	244,00
Ужин						
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25	85	7,70	4,70	4,50	81,90
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	3,30	4,60	19,00	128,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
Итого за Ужин			13,00	9,70	46,80	314,60
Итого за день			1750,00	64,90	245,70	1642,20

Возраст:

с 3 до 7 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						
ТК 187(2)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 160/5	165	5,10	6,90	28,10	193,50
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		405	10,1	10,1	54	345,7
Обед						
ТК 20(1)	Салат из моркови с изюмом	40	0,60	0,04	5,80	25,00
ТК 67(1)	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,90	10,50	82,30
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,10	20,80	204,90
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	14,50	58,7
ТК № 4989	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,40	0,40	15,90	77,40
ТК № 4992	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	11,50	56,80
Итого за Обед		645	19,00	12,74	79,00	505,10
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир с сахаром для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Пром	Кекс для детского питания	33	1,80	7,30	17,20	141,60
Итого за Полдник		183	6,00	7,40	27,20	200,60
Ужин						
ТК 222(2)	Омлет натуральный	100	8,80	10,00	1,40	130,80
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК № 4988	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,00	0,40	13,30	64,50
Итого за Ужин		270	10,40	10,30	19,40	212,40
Итого за день		1503,00	45,50	40,54	179,60	1263,80
Итого за период		16571,00	528,10	451,78	2270,40	15235,20
Итого за период		1657,10	52,81	45,18	227,04	1523,52