

Согласовано  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 36»

*Ольга Степановна*  
30.02.2023



Утверждаю  
Директор ООО «Общепит-4»

*Н.А. Карамзина*



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 (с/п)

Рацион:

От 1 года до 3 лет

Период: Осень-Зима

Неделя: 1  
День: понедельник

| №<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 194(2)               | Каша манная молочная с маслом сливочным 160/5     | 165             | 4,00                 | 6,90         | 18,70         | 153,00                                 |
| ТК 1(1)                 | Бутерброд с маслом 30/5                           | 35              | 2,50                 | 4,00         | 16,00         | 110,40                                 |
| ТК 288(2)               | Какао с молоком                                   | 150             | 2,70                 | 3,00         | 10,30         | 75,00                                  |
|                         |                                                   | 350             | 9,2                  | 13,9         | 45            | 338                                    |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| ТК 18(1)                | Морковь тертая с сахаром                          | 40              | 0,50                 | 0,03         | 4,20          | 18,00                                  |
| ТК 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>    |                                                   | <b>525</b>      | <b>18</b>            | <b>10</b>    | <b>87</b>     | <b>473</b>                             |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| ТК 280(2)               | Молоко кипяченое                                  | 150             | 4,1                  | 4,2          | 6,4           | 79                                     |
| ТК 269(2)               | Плюшка Новомосковская 50                          | 50              | 3,90                 | 2,90         | 25,60         | 145,00                                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | <b>200</b>      | <b>8,00</b>          | <b>7,10</b>  | <b>32,00</b>  | <b>224,00</b>                          |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |                 |                      |              |               |                                        |
| ТК 88(1)                | Рыба запеченная с картофелем 40/80                | 120             | 9,50                 | 7,40         | 8,90          | 140,10                                 |
| 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 | 20              | 1,62                 | 0,28         | 10,60         | 51,60                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   | <b>390</b>      | <b>12</b>            | <b>8</b>     | <b>37</b>     | <b>269</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | <b>1465,00</b>  | <b>46,92</b>         | <b>38,61</b> | <b>200,30</b> | <b>1303,90</b>                         |

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 пшеничная 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> |                                                   | 350             | 13,1                 | 12    | 56,1   |  | 375,2                                  |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |       |        |  |                                        |
| ТК 5(1)                 | Салат из свежей капусты                           | 40              | 0,90                 | 2,05  | 4,50   |  | 39,60                                  |
| С6 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                                   |
| СТР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30 | 30              | 2,50                 | 0,40  | 15,90  |  | 77,40                                  |
| СТР                     | Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25   | 25              | 2,00                 | 0,30  | 12,00  |  | 56,80                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | 565             | 17,60                | 14,25 | 74,00  |  | 485,80                                 |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |  |                                        |
| ТК 277(2)               | Кефир с сахаром для детского питания 150          | 150             | 4,20                 | 0,10  | 10,00  |  | 59,00                                  |
| Пром                    | Сушарки                                           | 30              | 2,70                 | 1,30  | 20,90  |  | 110,40                                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | 180             | 6,90                 | 1,40  | 30,90  |  | 169,40                                 |
| <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                                  |
| СТР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20 | 20              | 1,62                 | 0,28  | 10,60  |  | 51,60                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   | 280             | 8,92                 | 9,08  | 31,40  |  | 238,00                                 |
| <b>Итого за День</b>    |                                                   | 1375,00         | 46,52                | 36,73 | 192,40 |  | 1268,40                                |

Рацион:

От 1 года до 3 лет

День: среда

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 200(2)               | Каша молочная Дружба с маслом сливочным 160/5     | 165             | 5,30                 | 8,60         | 28,20         |  | 196,80                                 |
| 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 свежкы с маслом растительным             | 40              | 0,50                 | 2,90         | 3,20          |  | 42,00                                  |
| 63 Партнер 2013         | Суп картофельный с горохом с гречками 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                                  |
| 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                                  |
| <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 посыпкой                                | 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>реп.               | 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>          |                                                   |                 |                      |              |               |                                   |
| 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                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>350</b>      | <b>10,7</b>          | <b>9,7</b>   | <b>52,4</b>   | <b>338</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 белыш                                         | 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                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>495</b>      | <b>17,70</b>         | <b>17,10</b> | <b>72,40</b>  | <b>520,20</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                             |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | <b>170</b>      | <b>1,72</b>          | <b>2,24</b>  | <b>26,96</b>  | <b>134,24</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                             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   | <b>355</b>      | <b>12,02</b>         | <b>8,51</b>  | <b>37,40</b>  | <b>263,10</b>                     |
| <b>Итого за День</b>    |                                                   | <b>1370,00</b>  | <b>42,14</b>         | <b>37,55</b> | <b>189,16</b> | <b>1255,54</b>                    |

Рацион:

От 1 года до 3 лет

Неделя:

1

День: пятница

| №<br>реп.               | 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>          |                                                   |                 |                      |       |        |  |                                   |
| 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> |                                                   | 350             | 9,7                  | 13,4  | 54,5   |  | 381,3                             |
| <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                             |
| ТК 300(2)               | 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 ржаной «Свежий - 1» для детского питания 25  | 25              | 2,00                 | 0,30  | 12,00  |  | 56,80                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | 575             | 17,30                | 20,90 | 74,20  |  | 549,40                            |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |  |                                   |
| Пром                    | Йогурт питьевой                                   | 150             | 3,80                 | 4,30  | 14,90  |  | 126,80                            |
| ТК 263(2)               | Ватрушка с творогом 50                            | 50              | 5,80                 | 3,60  | 19,40  |  | 136,00                            |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | 200             | 9,60                 | 7,90  | 34,30  |  | 262,80                            |
| <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                             |
| ТК 16                   | Фрукты                                            | 100             | 0,40                 | 0,40  | 9,80   |  | 47,00                             |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   | 370             | 7,62                 | 6,58  | 48,90  |  | 289,10                            |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   | 1495,00         | 44,22                | 48,78 | 211,90 |  | 1482,60                           |

Рацион: От 1 года до 3 лет

Неделя: 2  
День: понедельник

| №<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 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 282(2)               | Чай с сахаром                                       | 150             | 0,00                 | 0,00  | 7,50   | 30,00                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | 350             | 8,7                  | 12,2  | 51,3   | 348,3                                  |
| <b>Обед</b>             |                                                     |                 |                      |       |        |                                        |
| ТК 5(1)                 | Салат из свежей капусты                             | 40              | 0,90                 | 2,05  | 4,50   | 39,60                                  |
| ТК 58(1)                | Суп картофельный с вермишелью                       | 150             | 3,50                 | 1,60  | 12,30  | 71,10                                  |
| 126 Партнер 2013        | Котлеты куриные с томатным соусом 60/25             | 85              | 12,20                | 7,50  | 8,50   | 184,40                                 |
| 465 Сб 1996             | Рис отварной                                        | 120             | 3,00                 | 4,30  | 32,00  | 179,50                                 |
| ТТК 11                  | Компот из яблок, клубники                           | 150             | 0,1                  | 0,1   | 11,3   | 46                                     |
| СТР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30   | 30              | 2,50                 | 0,40  | 15,90  | 77,40                                  |
| СТР                     | Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25     | 25              | 2,00                 | 0,30  | 12,00  | 56,80                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     | 600             | 24,20                | 16,25 | 96,50  | 654,80                                 |
| 11,50                   |                                                     |                 |                      |       |        |                                        |
| ТК 280(2)               | Молоко кипяченое 150                                | 150             | 4,10                 | 4,20  | 6,40   | 79,00                                  |
| Пром                    | Сухарики                                            | 30              | 2,70                 | 1,30  | 20,90  | 110,40                                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                     | 180             | 6,80                 | 5,50  | 27,30  | 189,40                                 |
| <b>Ужин</b>             |                                                     |                 |                      |       |        |                                        |
| НИИ 54-14р              | Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25          | 85              | 7,70                 | 4,70  | 4,50   | 81,90                                  |
| ТК 139(2)               | Картофель отварной с маслом                         | 100             | 2,00                 | 2,60  | 16,30  | 96,80                                  |
| ТК 284(2)               | Чай с лимоном, сахаром                              | 150             | 0,02                 | 0,03  | 7,70   | 31,00                                  |
| СТР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20   | 20              | 1,62                 | 0,28  | 10,60  | 51,60                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                     | 355             | 11,34                | 7,61  | 39,10  | 261,30                                 |
| <b>Итого за День</b>    |                                                     | 1485,00         | 51,04                | 41,56 | 214,20 | 1453,80                                |

Рацион: От 1 года до 3 лет

Неделя: 2 День: вторник

| №<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>    |                                                   |                 |                      |       |        |  |                                        |
| С6 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                                  |
| Итого за Завтрак  |                                                   | 340             | 11,4                 | 10,8  | 53,5   |  | 354,8                                  |
| <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                                  |
| Итого за Обед     |                                                   | 500             | 15,61                | 10,05 | 62,50  |  | 413,80                                 |
| <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                                 |
| Итого за Полдник  |                                                   | 200             | 7,20                 | 6,10  | 39,20  |  | 236,70                                 |
| <b>Ужин</b>       |                                                   |                 |                      |       |        |  |                                        |
| ТК 41(1)          | Винегрет овощной                                  | 40              | 0,50                 | 0,90  | 2,90   |  | 22,00                                  |
| 469 С6 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                                  |
| Итого за Ужин     |                                                   | 310             | 5,82                 | 4,13  | 45,20  |  | 242,30                                 |
| Итого за день     |                                                   | 1350,00         | 40,03                | 31,08 | 200,40 |  | 1247,60                                |

Рацион: От 1 года до 3 лет

Неделя: 2 День: среда

| №<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 75(1)                | Суп молочный рисовый                              | 170             | 26,80                | 3,50  | 13,50  | 100,60                                 |
| ТК 1(1)                 | Бутерброд с маслом 25/5                           | 30              | 2,10                 | 4,00  | 13,40  | 97,50                                  |
| ТК 283(2)               | Чай с молоком                                     | 150             | 1,2                  | 1,4   | 9,3    | 52                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | 350             | 30,1                 | 8,9   | 36,2   | 249,9                                  |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| 17 Партнер 2015         | Свекла отварная                                   | 40              | 0,60                 | 0,00  | 2,90   | 14,00                                  |
| С6 1996 № 139           | Суп лапша домашняя с картофелем                   | 150             | 3,50                 | 1,60  | 12,30  | 71,10                                  |
| ТК 95(1)                | Жаркое по домашнему из говядины 100/20            | 120             | 7,70                 | 9,40  | 14,10  | 172,8                                  |
| 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>    |                                                   | 515             | 16,50                | 11,70 | 68,10  | 436,10                                 |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| Пром                    | Йогурт пищевой                                    | 150             | 3,80                 | 4,30  | 14,90  | 126,80                                 |
| 61 С6 1994              | Булочка Детская                                   | 50              | 3,80                 | 3,00  | 32,70  | 168,20                                 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                   | 200             | 7,60                 | 7,30  | 47,60  | 295,00                                 |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |                 |                      |       |        |                                        |
| ТК 227(2)               | Запеканка из творога со соусом молочным 100/30    | 130             | 18,00                | 13,70 | 17,90  | 268,60                                 |
| ТК 300(2)               | Кисель плодово ягодный                            | 160             | 0,00                 | 0,00  | 15,00  | 67,00                                  |
| СГР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25 | 25              | 2,10                 | 0,30  | 13,20  | 64,50                                  |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                   | 305             | 20,10                | 14,00 | 46,10  | 390,10                                 |
| <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>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>          |                                                   |                 |                      |       |       |  |                                        |
| TK 194(2)               | Каша молочная манная с маслом сливочным 155/5     | 160             | 3,90                 | 6,70  | 18,20 |  | 148,30                                 |
| TK 3(1)                 | Бутерброд с сыром 30/10                           | 40              | 5,00                 | 3,20  | 15,90 |  | 112,20                                 |
| TK 288(2)               | Какао с молоком                                   | 150             | 2,70                 | 3,00  | 10,30 |  | 75,00                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | 350             | 11,6                 | 12,9  | 44,4  |  | 335,5                                  |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |       |       |  |                                        |
| TK 19(1)                | Салат из моркови                                  | 40              | 0,40                 | 1,80  | 5,80  |  | 40,00                                  |
| TK 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                                  |
| TK 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                                   |
| СТР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30 | 30              | 2,50                 | 0,40  | 15,90 |  | 77,40                                  |
| СТР                     | Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25   | 25              | 2,00                 | 0,30  | 12,00 |  | 56,80                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | 600             | 33                   | 18    | 92    |  | 663                                    |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                 |                      |       |       |  |                                        |
| TK 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> |                                                   | 175             | 6,20                 | 3,10  | 28,00 |  | 162,00                                 |
| <b>Ужин</b>             |                                                   |                 |                      |       |       |  |                                        |
| TK 222(2)               | Омлет натуральный                                 | 110             | 9,70                 | 11,00 | 1,50  |  | 143,90                                 |
| 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                                  |
| СТР                     | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания    | 20              | 1,60                 | 0,30  | 10,60 |  | 51,60                                  |

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

Рацион: От 1 года до 3 лет

День: пятница

Неделя: 2

| №<br>ре.         | 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(2)        | Каша молочная Дружба с маслом сливочным 155/5     | 160             | 4,90                 | 6,80   | 27,30   | 188,50   |                                        |
| ТК 1(1)          | Бутерброд с маслом 30/10                          | 40              | 2,60                 | 6,30   | 17,04   | 135,20   |                                        |
| ТК 286(2)        | Кофейный напиток на молоке                        | 150             | 2,10                 | 1,80   | 11,00   | 70,00    |                                        |
| Итого за Завтрак |                                                   | 350             | 9,6                  | 14,9   | 55,34   | 393,7    |                                        |
| <b>Обед</b>      |                                                   |                 |                      |        |         |          |                                        |
| ТК 7(1)          | Салат из свежей капусты с яблоком                 | 40              | 0,70                 | 1,80   | 3,80    | 34,00    |                                        |
| ТК 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    |                                        |
| СРР              | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30 | 30              | 2,50                 | 0,40   | 15,90   | 77,40    |                                        |
| СРР              | Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25   | 25              | 2,00                 | 0,30   | 12,00   | 56,80    |                                        |
| Итого за Обед    |                                                   | 600             | 22,50                | 11,35  | 86,00   | 534,00   |                                        |
| <b>Полдник</b>   |                                                   |                 |                      |        |         |          |                                        |
| ТТК 11           | Компот из яблок, клубники                         | 150             | 0,10                 | 0,10   | 11,30   | 46,00    |                                        |
| ТК 273(2)        | Булочка молочная                                  | 50              | 4,80                 | 1,50   | 29,20   | 150,60   |                                        |
| Итого за Полдник |                                                   | 200             | 4,90                 | 1,60   | 40,50   | 196,60   |                                        |
| <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 282(2)        | Чай с сахаром                                     | 150             | 0,00                 | 0,00   | 7,40    | 30,00    |                                        |
| СРР              | Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания    | 20              | 1,60                 | 0,30   | 10,60   | 51,60    |                                        |
| Итого за Ужин    |                                                   | 355             | 11,80                | 8,50   | 37,10   | 262,10   |                                        |
| Итого за день    |                                                   | 1505,00         | 48,80                | 36,35  | 218,94  | 1386,40  |                                        |
| Итого за период  |                                                   | 14390,00        | 526,29               | 403,09 | 2064,90 | 13861,74 |                                        |
| Итого за период  |                                                   | 1439,00         | 52,63                | 40,31  | 206,49  | 1386,17  |                                        |