

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 87»



Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.

Меню 10-дневного основного (организованного) питания

на осенне-зимний период

для организации питания детей в возрасте с 3 до 7-ми лет,

посещающих МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ

Период: осень 2025

Рацион: с 3 до 7 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	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 149	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 160/5	165	5,00	6,90	34,20	227,00
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	7,5	10,9	59,2	375
2 Завтрак						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за 2 Завтрак		150	0,8	0,15	15,2	69
Обед						
19 партнер2013	Салат из свежей моркови с м/р и сахаром	50	0,50	2,30	7,30	50,00
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,50	2,30	6,80	55,00
164 партнер2021	Гречка по купечески	150	8,8	7,90	13,30	176,60
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,10	0,10	15,10	63,70
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		645	15,50	13,05	63,90	454,40
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 70/20	90	13,40	9,90	20,70	228,20
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		450	18,70	12,70	88,80	540,10
Итого за день		1645,00	42,50	36,80	227,10	1438,60

Рацион: с 3 до 7 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ ре- ц.	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 155/5	160	4,80	6,40	24,70	177,50
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
TK 288(2)	Какао с молоком	200	3,40	3,40	14,30	103,00
Итого за Завтрак		400	13,4	12,8	54	393,7
2 Завтрак						
TK 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
Итого за 2 Завтрак		150	4,10	4,20	6,40	79,00
Обед						
TK53(1)	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	4,30	11,80	94,20
тк25/3 сгр	Фрикадельки куриные Румяные щечки с соусом томатным 40/40	80	6,8	3,2	7,3	81,6
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
TK 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
TK	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
TK	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		655	18,10	12,00	91,30	550,80
Уплотненный Полдник						
№270(2)	Булочка Веснушка	50	3,90	2,70	26,80	149,00
17 партнер2013	Свекла отварная	50	0,70	0,08	3,60	17,50
TK 141(2)	Картофельное пюре	150	3,80	5,30	21,90	147,90
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		470	10,10	8,28	72,30	404,40
Итого за день		1675,00	45,70	37,28	224,00	1427,90

Рацион: с 3 до 7 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	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 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	8,4	10,7	55	350
2 Завтрак						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
Итого за 2 Завтрак		150	3,80	4,30	14,90	126,80
Обед						
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,60	6,80	14,30	124,40
ткк	Биточки рыбные с соусом томатным 60/20	80	9,5	1,8	17,1	127
465 Сб 1996	Рис отварной	130	3,30	4,70	34,70	194,50
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		655	18,08	13,83	99,40	604,30
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье	40	3,20	2,20	28,30	138,90
ТК0153(2)	Рагу из овощей	150	9,10	10,80	15,80	198,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		410	14,00	13,20	64,10	426,90
Итого за день		1615,00	44,28	42,03	233,40	1508,00

Рацион: с 3 до 7 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ ре- с.	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 пшенная с маслом сливочным 155/5	160	6,00	6,00	29,30	191,20
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	11,2	9	54,3	344,4
2 Завтрак						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за 2 Завтрак		150	0,8	0,15	15,2	69
Обед						
ТК120 сб Дели	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,70	4,40	15,60	121,60
тток23/2	Тефтели с рисом и томатным соусом 60/20	80	8,00	13,10	6,40	174,80
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	2,90	4,10	19,20	125,70
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		655	20,10	22,05	83,20	620,20
Уплотненный Полдник						
пром	Кекс	28	1,70	6,20	15,70	124,00
ТК 222(2)	Омлет натуральный	150	13,20	15,00	2,10	196,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		398	16,60	21,40	37,80	410,20
Итого за день		1603,00	48,70	52,60	190,50	1443,80

Рацион: с 3 до 7 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	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 140	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 160/5	165	6,20	8,20	27,80	207,90
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	15,00	108,10
286 партнер2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,10	16,20	109,10
Итого за Завтрак		400	11,9	15,3	59	425,1
2 Завтрак						
ТК 277(2)	Кефир для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Итого за 2 Завтрак		150	4,20	0,10	10,00	59,00
Обед						
6 партнер 2013	Салат из свежей капусты	50	1,00	1,00	2,40	21,00
56 партнер2013	Рассольник по ленинградски со сметаной	200	1,85	7,80	13,20	131,20
ттк19/2	Каша гречневая с куриным фаршем25/125	150	12,2	8,1	20,8	204,9
274 партнер2013	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	11,80	47,20
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		645	19	17	70	513
Уплотненный Полдник						
ТК 269(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3,90	2,90	25,60	145,00
ТК 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным 145/5	150	5,00	7,40	26,20	159,60
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		420	10,60	10,50	81,80	430,60
Итого за день		1615,00	45,35	43,20	220,40	1428,10

Рацион: с 3 до 7 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	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 пшенная с маслом сливочным 155/5	160	6,00	6,00	29,30	191,20
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	11,20	9,00	54,30	344,40
2 Завтрак						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
Итого за 2 Завтрак		150	4,10	4,20	6,40	79,00
Обед						
ТК52(1)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	4,50	7,50	73,30
ТК113 (1)	Макаронник с говяжьим фаршем	150	21,15	19,50	47,10	453,00
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Итого за Обед		600	27,55	24,55	98,80	736,10
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье	40	3,20	2,20	28,30	138,90
6 партнер 2013	Салат из свежей капусты	50	1,00	1,00	2,40	21,00
ТК 141(2)	Картофельное пюре	150	3,80	5,30	21,90	147,90
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		460	9,70	8,70	72,60	397,80
Итого за день		1610,00	52,55	46,45	232,10	1557,30

Рацион: с 3 до 7 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ ре- ц.	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 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	15,00	108,10
286 партнер2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	3,10	16,20	109,10
Итого за Завтрак		400	11,6	13,8	61,2	419,1
2 Завтрак						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за 2 Завтрак		150	0,8	0,15	15,2	69
Обед						
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	2,50	2,30	6,80	55,00
тк24/2	Биточки куриные с соусом томатным 60/20	80	13	2	13	125
ТК 214(2)	Гороховое пюре	130	13,9	4,2	29,10	210,8
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	200	0,10	0,10	15,10	63,70
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		645	19,60	10,90	75,80	489,60
Уплотненный Полдник						
пром	Кекс	28	1,70	6,20	15,70	124,00
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 70/20	90	13,40	9,90	20,70	228,20
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		438	17,20	16,70	76,20	525,20
Итого за день		1633,00	49,20	41,55	228,40	1502,90

Рацион: с 3 до 7 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	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 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 160/5	165	4,00	6,90	18,80	152,90
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	6,50	10,90	43,80	301,00
2 Завтрак						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
Итого за 2 Завтрак		150	3,80	4,30	14,90	126,80
Обед						
19 партнер2013	Салат из свежей моркови с м/р и сахаром	50	0,50	2,30	7,30	50,00
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,60	6,80	14,30	124,40
164 партнер2021	Гречка по купечески	150	8,8	7,9	13,3	176,6
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		645	15	17	77	549
Уплотненный Полдник						
99 партнер2013	Булочка молочная	50	4,80	1,50	29,00	151,00
206 партнер2013	Макароны с тертым сыром	150	7,40	6,50	32,30	217,80
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		420	13,90	8,20	81,30	458,80
Итого за день		1615,00	39,60	40,85	216,90	1435,70

Рацион: с 3 до 7 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ ре- с- п- т	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 геркулесовая с маслом сливочным 160/5	165	6,20	8,20	27,80	207,90
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	15,00	108,10
282(2)	Какао с молоком	200	3,60	4,00	13,70	100,00
Итого за Завтрак		400	12,3	16,2	56,5	416
2 Завтрак						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за 2 Завтрак		150	0,8	0,15	15,2	69
Обед						
ТК120 сб Дели	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,70	4,40	15,60	121,60
84 партнер2015	Тефтели(фишболы) рыбные с томатным соусом 60/20	80	7,8	1,3	10,1	85,03
ТК 141(2)	Картофельное пюре	130	2,90	4,10	19,20	125,70
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	200	0,08	0,08	11,90	49,30
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		655	19	10	78	491
Уплотненный Полдник						
пром	Печенье в ассортименте	40	3,20	2,20	28,30	138,90
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	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		360	13,70	12,40	49,70	359,70
Итого за день		1565,00	45,88	39,03	199,60	1335,43

Рацион: с 3 до 7 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	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 Артек с маслом сливочным 155/5	160	5,70	7,60	29,00	196,60
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	10,9	10,6	54	349,8
2 Завтрак						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
Итого за 2 Завтрак		150	4,10	4,20	6,40	79,00
Обед						
67 партнер2013	Свекольник со сметаной	200	1,50	3,90	10,50	82,30
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/20	80	9,6	10,5	12,4	186,1
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		655	21	19	95	643
Уплотненный Полдник						
ттк15	Булочка посыпушка	50	3,80	2,10	32,90	175,60
тк139 партнер2013	Картофель отварной с маслом сливочным	150	3,00	3,90	24,45	145,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный полдник		420	8,50	6,20	77,35	410,80
Итого за день		1625,00	44,10	39,85	232,85	1483,00
Итого за период		16201,00	457,86	419,64	2205,25	14560,73
Итого за период		1620,10	45,79	41,96	220,53	1456,07