

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № ____»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Вагапова Н.Г.



**Меню 10-дневного основного (организованного) питания
на весенне-летний период
для организации питания детей в возрасте с 3 до 7-ми лет,
посещающих МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ**

Период: ВЕСНА-ЛЕТО

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 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						
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	200	4,70	2,10	16,40	94,80
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	12,2	8,10	20,80	204,90
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	180	0,27		15,40	62,40
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	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		580	21	11	76	483
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
пром	Печенье ванильное	23	1,70	1,20	14,80	72,60
Итого за Полдник		173	2,50	1,35	30,00	141,60
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	180	0,00	0,00	9,00	36,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
Итого за Ужин		395	16	11	52	374
Итого за день		1548,00	51,87	38,75	215,70	1416,50

Рацион: с 3 до 7 лет

День: вторник

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						
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						
TK53(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,70	4,00	12,40	94,70
ТТк20/4	Котлеты куриные "Наггетсы" 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	180	0,3	0	13,10	52,8
TK	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
TK	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Итого за Обед		645	22,20	13,90	88,70	578,90
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	180	0,00	0,00	18,00	68,40
TK	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
Итого за Ужин		335	10,00	9,60	44,20	302,50
Итого за день		1585,00	49,20	40,50	210,80	1414,50

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						
ТК77(1)	Суп молочный с вермишелью	165	3,60	3,40	13,10	97,90
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
ТК 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						
ткк	Огурец свежий порц	30	0,21	0,03	0,57	3,30
67 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной	200	1,60	4,10	8,60	77,30
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/25	85	11,3	7,9	8,5	152,5
465 Сб 1996	Рис отварной	130	3,30	4,70	34,70	194,50
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	180	0,27		15,40	62,40
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	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		675	21	17	91	611
Полдник						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
пром	Печенье Мария	33	2,70	2,90	23,10	128,40
Итого за Полдник		183	6,50	7,20	38,00	255,20
Ужин						
ТТК21	Картофель по -деревенски запеченный с сыром	130	4,30	10,90	25,00	216,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	36,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
Итого за Ужин		335	6,40	11,10	46,50	314,50
Итого за день		1593,00	42,48	45,33	219,67	1482,10

Рацион: с 3 до 7 лет

День: четверг

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						
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
TK 283(2)	Чай с молоком	200	1,5	1,6	12,4	64
Итого за Завтрак		405	12,4	11,5	58,3	378
Обед						
TK120 сб Дели	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	4,70	4,40	15,60	121,60
TK 116 Партнер	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	1,00	127,0
TK 282(2)	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	36,00
TK	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
TK	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Итого за Обед		645	17,90	13,80	55,40	494,90
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
пром	Печенье Шахматное	27	2,00	3,00	19,00	111,00
Итого за Полдник		177	2,80	3,15	34,20	180,00
Ужин						
TK 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
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
Итого за Ужин		415	15,90	10,50	53,00	377,70
Итого за день		1642,00	49,00	38,95	200,90	1430,60

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	16,00	110,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	8,7	12,2	53,8	358,3
Обед						
ткк	Огурец свежий порц	30	0,21	0,03	0,57	3,30
ТК64(1)	Суп крестьянский со сметаной	200	1,60	4,50	7,20	85,20
126 Партнер 2013	Котлеты куриная с соусом томатным 60/25	85	12,2	7,5	8,5	184,4
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	180	0,30		15,40	62,40
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
ТК	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания 25	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Итого за Обед		675	23	17	85	633
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
ТК 269(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3,90	2,90	25,60	145,00
Итого за Полдник		200	8,10	3,00	35,60	204,00
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 283(2)	Чай с молоком	200	1,5	1,6	12,4	64
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
Итого за Ужин		440	15	11	48	337
Итого за день		1715,00	54,71	42,83	223,27	1531,80

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						
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	14,50	13,90	59,60	414,10
Обед						
TK52(1)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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
TK 282(2)	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,00	36,00
TK	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
TK	Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Итого за Обед		580	21,10	20,20	63,20	524,10
Полдник						
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						
469 сб1996	Вермишель отварная с маслом сливочным	165	6,30	5,10	38,40	224,50
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
TK	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
Итого за Ужин		390	8,40	5,30	60,90	327,00
Итого за день		1575,00	51,90	45,70	223,00	1519,80

Рацион: с 3 до 7 лет

День: вторник

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 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	1,6	1,9	12,4	69
Итого за Завтрак		400	10,3	13	58,5	377,9
Обед						
ТК62(1)	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	6	3,5	23,60	152,0
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	12,2	8,10	20,80	204,90
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,10	52,8
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	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		645	19,60	10,90	75,80	489,60
Полдник						
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
пром	Печенье Шахматное	27	2,00	3,00	19,00	111,00
Итого за Полдник		177	2,80	3,15	34,20	180,00
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		1622,00	44,30	38,65	212,10	1376,50

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 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	9,00	10,10	44,70	305,10
Обед						
ткк	Огурец свежий порц	30	0,21	0,03	0,57	3,30
ТК60(1)	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,10	2,00	15,50	90,70
тк25 сгр	Фрикадельки куриные Румяные щечки с соусом томатным 40/45	85	4,6	3,3	5,8	71,8
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	5	4	30,20	176,9
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	180	0,30		15,40	62,40
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	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		675	16	10	91	526
Полдник						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
пром	Печенье ванильное	23	1,70	1,20	14,80	72,60
Итого за Полдник		173	5,50	5,50	29,70	199,40
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 300(2)	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	20,00	76,00
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
Итого за Ужин		415	15,90	10,50	63,00	413,70
Итого за день		1668,00	46,61	35,93	228,47	1444,10

Рацион: с 3 до 7 лет

День: четверг

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 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		400	12,3	16,2	57,5	418,3
Обед						
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
ткк	Напиток витаминизированный	180	0	0	17,10	72,0
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	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		645	34	15	95	651
Полдник						
ТТк 15	Булочка " Посыпушка"	50	3,80	2,10	32,90	175,60
ТТК14	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69
Итого за Полдник		200	4,60	2,25	48,10	244,60
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	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
Итого за Ужин		440	13,10	9,50	46,00	312,60
Итого за день		1685,00	63,90	42,65	246,30	1626,40

Рацион: 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						
ттк	Огурец свежий порц	30	0,21	0,03	0,57	3,30
67 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной	200	1,60	4,10	8,60	77,30
ТК 95(1)	Жаркое по домашнему из говядины 120/30	150	9,60	11,80	17,70	216,0
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	180	0,3	0	13,05	52,8
ТК	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	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		610	16	16	64	470
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир для детского питания	150	4,20	0,10	10,00	59,00
пром	Печенье Мария	33	2,70	2,90	23,10	128,40
Итого за Полдник		183	6,90	3,00	33,10	187,40
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	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 25	25	2,10	0,20	12,50	62,50
Итого за Ужин		270	10,40	10,30	19,40	212,40
Итого за день		1468,00	43,11	39,83	170,02	1215,70
Итого за период		16101,00	497,08	409,12	2150,23	14458,00
Итого за период		1610,10	49,71	40,91	215,02	1445,80