

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 87»



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.

## **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

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |   |   | Энерге-<br>тическая ценность |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---|---|------------------------------|
|                                     |                                                               |                 | Б                    | Ж     | У      | 6 | 7 |                              |
| 1                                   | 2                                                             | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7 |   |                              |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                               |                 |                      |       |        |   |   |                              |
| 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                        |
|                                     |                                                               | 400             | 7,5                  | 10,9  | 59,2   |   |   | 375                          |
| <b>2 Завтрак</b>                    |                                                               |                 |                      |       |        |   |   |                              |
| ТТК14                               | Сок фруктовый                                                 | 150             | 0,8                  | 0,15  | 15,2   |   |   | 69                           |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                               | 150             | 0,80                 | 0,15  | 15,20  |   |   | 69,00                        |
| <b>Обед</b>                         |                                                               |                 |                      |       |        |   |   |                              |
| 25 партнер2013                      | Салат из свеклы с маслом растительным                         | 50              | 0,70                 | 4,00  | 6,70   |   |   | 51,50                        |
| Сб 1996 № 139                       | Суп лапша домашняя с картошкой                                | 200             | 2,50                 | 2,30  | 6,80   |   |   | 55,00                        |
| 164 партнер2021                     | Гречка по-купечески                                           | 130             | 7,6                  | 6,80  | 11,50  |   |   | 153,00                       |
| ТК 293(2)                           | Компот из свежих яблок                                        | 200             | 0,08                 | 0,08  | 11,90  |   |   | 49,30                        |
| ТК№1                                | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 25              | 2,10                 | 0,25  | 12,50  |   |   | 62,50                        |
| ТК№2                                | Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания | 20              | 1,50                 | 0,20  | 8,90   |   |   | 46,60                        |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                               | 625             | 14,48                | 13,63 | 58,30  |   |   | 417,90                       |
| <b>Уплотненный Полдник</b>          |                                                               |                 |                      |       |        |   |   |                              |
| 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  | 33,00  |   |   | 132,00                       |
| ТК№1                                | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 20              | 1,70                 | 0,20  | 10,00  |   |   | 50,00                        |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |                                                               | 450             | 18,70                | 12,70 | 101,80 |   |   | 596,10                       |
| <b>Итого за день</b>                |                                                               | 1625            | 41,48                | 37,38 | 234,50 |   |   | 1458,10                      |

Рацион: с 3 до 7 лет

День: вторник

Неделя: 1

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               |   | Энерге-<br>тическая ценность |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|------------------------------|
|                                     |                                                               |                 | Б                    | Ж            | У             | 6 |                              |
| 1                                   | 2                                                             | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7 |                              |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                               |                 |                      |              |               |   |                              |
| 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                       |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                               | <b>400</b>      | <b>13,4</b>          | <b>12,8</b>  | <b>54</b>     |   | <b>393,7</b>                 |
| <b>2 Завтрак</b>                    |                                                               |                 |                      |              |               |   |                              |
| TK 280(2)                           | Молоко кипяченое                                              | 150             | 4,10                 | 4,20         | 6,40          |   | 79,00                        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                               | <b>150</b>      | <b>4,10</b>          | <b>4,20</b>  | <b>6,40</b>   |   | <b>79,00</b>                 |
| <b>Обед</b>                         |                                                               |                 |                      |              |               |   |                              |
| TK53(1)                             | Рассольник домашний со сметаной                               | 200             | 1,80                 | 4,30         | 11,80         |   | 94,20                        |
| №124партнер2013                     | Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/40                   | 80              | 6,8                  | 3,2          | 7,3           |   | 81,6                         |
| 469 С6 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№1                                | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 25              | 2,10                 | 0,25         | 12,50         |   | 62,50                        |
| TK№2                                | Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания | 20              | 1,50                 | 0,20         | 8,90          |   | 46,60                        |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                               | <b>655</b>      | <b>18,10</b>         | <b>12,00</b> | <b>91,30</b>  |   | <b>550,80</b>                |
| <b>Уплотненный Полдник</b>          |                                                               |                 |                      |              |               |   |                              |
| №270(2)                             | Булочка Веснушка                                              | 50              | 3,90                 | 2,70         | 26,80         |   | 149,00                       |
| №136 партнер2013                    | Капуста тушеная                                               | 50              | 1,08                 | 1,63         | 4,72          |   | 37,70                        |
| 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№1                                | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 20              | 1,70                 | 0,20         | 10,00         |   | 50,00                        |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |                                                               | <b>470</b>      | <b>10,48</b>         | <b>9,83</b>  | <b>73,42</b>  |   | <b>424,60</b>                |
| <b>Итого за день</b>                |                                                               | <b>1675</b>     | <b>46,08</b>         | <b>38,83</b> | <b>225,12</b> |   | <b>1448,10</b>               |

Рацион: с 3 до 7 лет

День: среда

1

Неделя:

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------|
|                              |                                                               |                 | 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                       |
| ТТК54                        | Болоньезе с куриным фаршем, томатной пастой и овощами         | 70              | 7,10                 | 10,33 | 2,30   | 130,54                       |
| №464 сб1983                  | Каша перловая вязкая                                          | 130             | 2,70                 | 5,90  | 18,80  | 131,90                       |
| ТК 293(2)                    | Компот из свежих яблок                                        | 200             | 0,08                 | 0,08  | 11,90  | 49,30                        |
| ТК№1                         | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 25              | 2,10                 | 0,25  | 12,50  | 62,50                        |
| ТК№2                         | Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания | 20              | 1,50                 | 0,20  | 8,90   | 46,60                        |
| Итого за Обед                |                                                               | 645             | 15,08                | 23,56 | 68,70  | 545,24                       |
| Уплотненный Полдник          |                                                               |                 |                      |       |        |                              |
| пром                         | Печенье                                                       | 40              | 3,20                 | 2,20  | 28,30  | 138,90                       |
| 54-14р                       | Биточки рыбные "Любительские" с томатным соусом 60/20         | 80              | 8,00                 | 3,30  | 5,00   | 81,30                        |
| 465сб 1996                   | Рис отварной с маслом сливочным                               | 130             | 3,30                 | 7,60  | 34,70  | 195,00                       |
| ТК 282(2)                    | Чай с сахаром                                                 | 200             | 0,00                 | 0,00  | 10,00  | 40,00                        |
| ТК№1                         | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 20              | 1,70                 | 0,20  | 10,00  | 50,00                        |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                               | 470             | 16,20                | 13,30 | 88,00  | 505,20                       |
| Итого за день                |                                                               | 1665            | 43,48                | 51,86 | 226,60 | 1527,24                      |

Рацион: с 3 до 7 лет

День: четверг

Неделя: 1

| №<br>ре.                            | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               |   |   |   | Энерге-<br>тическая ценность |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---|---|------------------------------|
|                                     |                                                                  |                 | Б                    | Ж            | У             | У | У | У |                              |
| 1                                   | 2                                                                | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7 | 7 | 7 | 7                            |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                                  |                 |                      |              |               |   |   |   |                              |
| №77 партнер2013                     | Суп молочный вермишелевый                                        | 160             | 2,60                 | 3,10         | 11,90         |   |   |   | 88,80                        |
| TK 3(1)                             | Бутерброд с сыром 30/10                                          | 40              | 5,20                 | 3,00         | 15,00         |   |   |   | 113,20                       |
| TK 282(2)                           | Чай с сахаром                                                    | 200             | 0,00                 | 0,00         | 10,00         |   |   |   | 40,00                        |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                                  | <b>400</b>      | <b>7,80</b>          | <b>6,10</b>  | <b>36,90</b>  |   |   |   | <b>242,00</b>                |
| <b>2 Завтрак</b>                    |                                                                  |                 |                      |              |               |   |   |   |                              |
|                                     | Чай с молоком                                                    | 150             | 1,1                  | 1,2          | 9,2           |   |   |   | 52,4                         |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                                  | <b>150</b>      | <b>1,10</b>          | <b>1,20</b>  | <b>9,20</b>   |   |   |   | <b>52,40</b>                 |
| <b>Обед</b>                         |                                                                  |                 |                      |              |               |   |   |   |                              |
| TK120 сб Деппи<br>принт2004г        | Суп картофельный с бобовыми и гречками                           | 200             | 4,70                 | 4,40         | 15,60         |   |   |   | 121,60                       |
| TK23/2                              | Тфтели с рисом и томатным соусом 60/20                           | 80              | 8,00                 | 13,10        | 6,40          |   |   |   | 174,80                       |
| TK 141(2)                           | Картофельное пюре                                                | 130             | 2,90                 | 4,10         | 19,20         |   |   |   | 125,70                       |
| 279 партнер2013                     | Компот из свежих яблок с лимонном                                | 200             | 0,10                 | 0,10         | 15,10         |   |   |   | 63,70                        |
| TK№1                                | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                        | 25              | 2,10                 | 0,20         | 12,50         |   |   |   | 62,50                        |
| TK№2                                | Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для<br>детского питания | 20              | 1,50                 | 0,20         | 8,90          |   |   |   | 46,60                        |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                                  | <b>655</b>      | <b>19,30</b>         | <b>22,10</b> | <b>77,70</b>  |   |   |   | <b>594,90</b>                |
| <b>Уплотненный Полдник</b>          |                                                                  |                 |                      |              |               |   |   |   |                              |
| tk                                  | Булочка Детская                                                  | 50              | 3,80                 | 3,00         | 32,70         |   |   |   | 168,20                       |
| Сб 1996 таб 4 стр<br>149            | Каша молочная пшенная с маслом сливочным 145/5                   | 150             | 5,60                 | 5,80         | 27,40         |   |   |   | 181,00                       |
| TK 282(2)                           | Чай с сахаром                                                    | 200             | 0,00                 | 0,00         | 10,00         |   |   |   | 40,00                        |
| TK№1                                | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                        | 20              | 1,70                 | 0,20         | 10,00         |   |   |   | 50,00                        |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |                                                                  | <b>420</b>      | <b>11,10</b>         | <b>9,00</b>  | <b>80,10</b>  |   |   |   | <b>439,20</b>                |
| <b>Итого за день</b>                |                                                                  | <b>1625</b>     | <b>39,30</b>         | <b>38,40</b> | <b>203,90</b> |   |   |   | <b>1328,50</b>               |



а.ацион: с 3 до 7 лет

День: пятница

1

Неделя:

| №<br>ре.ц.                          | 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>                      |                                                               |                 |                      |              |               |                                   |
| 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         | 15,00         | 108,10                            |
| 286 партнер2013                     | Кофейный напиток с молоком                                    | 200             | 3,20                 | 3,10         | 16,20         | 109,10                            |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                               | <b>400</b>      | <b>11,9</b>          | <b>15,3</b>  | <b>59</b>     | <b>425,1</b>                      |
| <b>2 Завтрак</b>                    |                                                               |                 |                      |              |               |                                   |
| ТК 277(2)                           | Кефир для детского питания                                    | 150             | 4,20                 | 0,10         | 10,00         | 59,00                             |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                               | <b>150</b>      | <b>4,20</b>          | <b>0,10</b>  | <b>10,00</b>  | <b>59,00</b>                      |
| <b>Обед</b>                         |                                                               |                 |                      |              |               |                                   |
| №38партнер2013                      | Салат "Степной" с вареной морковью                            | 50              | 0,60                 | 2,00         | 4,10          | 37,10                             |
| 56 партнер2013                      | Рассольник Ленинградский со сметаной                          | 200             | 1,85                 | 7,80         | 13,20         | 131,20                            |
| ТК19/2                              | Каша гречневая с куриным фаршем 25/125                        | 150             | 12,2                 | 8,1          | 20,8          | 204,9                             |
| 274 партнер2013                     | Чай витаминизированный Витошка                                | 200             | 0,00                 | 0,00         | 11,80         | 47,20                             |
| ТК№1                                | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 25              | 2,10                 | 0,20         | 12,50         | 62,50                             |
| ТК№2                                | Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания | 20              | 1,50                 | 0,20         | 8,90          | 46,60                             |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                               | <b>645</b>      | <b>18</b>            | <b>18</b>    | <b>71</b>     | <b>530</b>                        |
| <b>Уплотненный Полдник</b>          |                                                               |                 |                      |              |               |                                   |
| ТК 269(2)                           | Плюшка Новомосковская 50                                      | 50              | 3,90                 | 2,90         | 25,60         | 145,00                            |
| 206 партнер2013                     | Макароны отварные с тертым сыром                              | 130             | 6,40                 | 5,60         | 28,00         | 188,80                            |
| ТК 300(2)                           | Кисель плодово-ягодный                                        | 200             | 0,00                 | 0,00         | 33,00         | 132,00                            |
| ТК№1                                | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 20              | 1,70                 | 0,20         | 10,00         | 50,00                             |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |                                                               | <b>400</b>      | <b>12,00</b>         | <b>8,70</b>  | <b>96,60</b>  | <b>515,80</b>                     |
| <b>Итого за день</b>                |                                                               | <b>1595</b>     | <b>46,35</b>         | <b>42,40</b> | <b>236,90</b> | <b>1529,40</b>                    |

Рацион: с 3 до 7 лет

День: понедельник

2

Неделя:

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------|
|                              |                                                                  |                 | Б                    | Ж     | У      |                              |
| 1                            | 2                                                                | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                            |
| Завтрак                      |                                                                  |                 |                      |       |        |                              |
| Сб 1996 таб 4 стр<br>149     | 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                        |
| 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№1                         | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                        | 25              | 2,10                 | 0,20  | 12,50  | 62,50                        |
| ТК№2                         | Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для<br>детского питания | 25              | 1,90                 | 0,30  | 11,10  | 58,30                        |
| Итого за Обед                |                                                                  | 660             | 21,00                | 19,55 | 94,30  | 646,10                       |
| Уплотненный Полдник          |                                                                  |                 |                      |       |        |                              |
| пром                         | Печенье                                                          | 40              | 3,20                 | 2,20  | 28,30  | 138,90                       |
| №33 партнер                  | Салат "Пестрый"                                                  | 50              | 0,50                 | 3,00  | 5,00   | 41,80                        |
| 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№1                         | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                        | 20              | 1,70                 | 0,20  | 10,00  | 50,00                        |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                                  | 460             | 9,20                 | 10,70 | 75,20  | 418,60                       |
| Итого за день                |                                                                  | 1670            | 45,50                | 43,45 | 230,20 | 1488,10                      |

Рацион: с 3 до 7 лет

День: вторник

2

Неделя:

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        |         | Энерге-<br>тическая ценность |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|---------|------------------------------|
|                              |                                                               |                 |                      |       |        |         |                              |
|                              |                                                               |                 | 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                    |                                                               |                 |                      |       |        |         |                              |
| 288 партнер2013              | Чай с молоком                                                 | 150             | 1,1                  | 1,2   | 9,2    | 52,4    |                              |
| Итого за 2 завтрак           |                                                               | 150             | 1,10                 | 1,20  | 9,20   | 52,40   |                              |
| 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№1                         | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 25              | 2,10                 | 0,20  | 12,50  | 62,50   |                              |
| ТК№2                         | Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания | 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  |                              |
| сб1983                       | Яйцо отварное                                                 | 40              | 5,10                 | 4,60  | 0,30   | 63,00   |                              |
| 464 сб 1996                  | Каша гречневая с маслом сливочным                             | 130             | 4                    | 4,3   | 18     | 127,1   |                              |
| ТК 300(2)                    | Кисель плодово ягодный                                        | 200             | 0,00                 | 0,00  | 33,00  | 132,00  |                              |
| ТК№1                         | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 20              | 1,70                 | 0,20  | 10,00  | 50,00   |                              |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                               | 418             | 12,50                | 15,30 | 77,00  | 496,10  |                              |
| Итого за день                |                                                               | 1613            | 44,80                | 41,20 | 223,20 | 1457,20 |                              |



Рацион: с 3 до 7 лет

День: среда

2

Неделя:

| №<br>реп.                           | Прием пищи, наименование блюда                                | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               |   | Энерге-<br>тическая ценность |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|------------------------------|
|                                     |                                                               |                 | Б                    | Ж            | У             | 7 |                              |
| 1                                   | 2                                                             | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7 |                              |
| <b>Завтрак</b>                      |                                                               |                 |                      |              |               |   |                              |
| 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 282(2)                           | Чай с сахаром                                                 | 200             | 0,00                 | 0,00         | 10,00         |   | 40,00                        |
| <b>Итого за Завтрак</b>             |                                                               | <b>400</b>      | <b>10,00</b>         | <b>9,40</b>  | <b>49,70</b>  |   | <b>330,70</b>                |
| <b>2 Завтрак</b>                    |                                                               |                 |                      |              |               |   |                              |
| Пром                                | Йогурт питьевой                                               | 150             | 3,80                 | 4,30         | 14,90         |   | 126,80                       |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>           |                                                               | <b>150</b>      | <b>3,80</b>          | <b>4,30</b>  | <b>14,90</b>  |   | <b>126,80</b>                |
| <b>Обед</b>                         |                                                               |                 |                      |              |               |   |                              |
| №48 партнер2013                     | Маринад морковный                                             | 50              | 1,50                 | 4,50         | 7,70          |   | 61,30                        |
| 54 партнер 2013                     | Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5                      | 200             | 1,60                 | 6,80         | 14,30         |   | 124,40                       |
| №113 партнер2013                    | Плов из говядины                                              | 130             | 13,5                 | 13,2         | 20            |   | 254,8                        |
| 274 партнер2013                     | Чай витаминизированный Витошка                                | 200             | 0,00                 | 0,00         | 11,80         |   | 47,20                        |
| TK№1                                | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 25              | 2,10                 | 0,20         | 12,50         |   | 62,50                        |
| TK№2                                | Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского питания | 20              | 1,50                 | 0,20         | 8,90          |   | 46,60                        |
| <b>Итого за Обед</b>                |                                                               | <b>625</b>      | <b>20</b>            | <b>25</b>    | <b>75</b>     |   | <b>597</b>                   |
| <b>Уплотненный Полдник</b>          |                                                               |                 |                      |              |               |   |                              |
| 99 партнер2013                      | Булочка молочная                                              | 50              | 4,80                 | 1,50         | 29,00         |   | 151,00                       |
| №124партнер2013                     | Фрикадельки куриные с соусом томатным 40/40                   | 80              | 6,8                  | 3,2          | 7,3           |   | 81,6                         |
| TK 141(2)                           | Картофельное пюре                                             | 130             | 2,90                 | 4,10         | 19,20         |   | 125,70                       |
| TK 282(2)                           | Чай с сахаром                                                 | 200             | 0,00                 | 0,00         | 10,00         |   | 40,00                        |
| TK№1                                | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                     | 20              | 1,70                 | 0,20         | 10,00         |   | 50,00                        |
| <b>Итого за Уплотненный Полдник</b> |                                                               | <b>480</b>      | <b>16,20</b>         | <b>9,00</b>  | <b>75,50</b>  |   | <b>448,30</b>                |
| <b>Итого за день</b>                |                                                               | <b>1655</b>     | <b>50,20</b>         | <b>47,60</b> | <b>215,30</b> |   | <b>1502,60</b>               |

Рацион: с 3 до 7 лет

День: четверг

2

Неделя:

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------|
|                              |                                                                  |                 | Б                    | Ж     | У      |                              |
| 1                            | 2                                                                | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                            |
| Завтрак                      |                                                                  |                 |                      |       |        |                              |
| Сб 1996 таб 4 стр<br>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  | 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             | 0,80                 | 0,15  | 15,20  | 69,00                        |
| Обед                         |                                                                  |                 |                      |       |        |                              |
| №45 партнер2015              | Салат луковый "Бодрость"                                         | 50              | 0,70                 | 4,50  | 3,50   | 57,00                        |
| ТК120 сб Дели<br>принт2004г  | Суп картофельный с бобовыми и гречками                           | 200             | 4,70                 | 4,40  | 15,60  | 121,60                       |
| №116 партнер2013             | Голубцы ленивые с томатным соусом 60/20                          | 80              | 5,6                  | 6,8   | 6,1    | 109,2                        |
| 464 сб1983                   | Каша перловая вязкая                                             | 130             | 2,70                 | 5,90  | 18,80  | 131,90                       |
| ТК 293(2)                    | Компот из свежих яблок                                           | 200             | 0,08                 | 0,08  | 11,90  | 49,30                        |
| ТК№1                         | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                        | 25              | 2,10                 | 0,20  | 12,50  | 62,50                        |
| ТК№2                         | Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для<br>детского питания | 20              | 1,50                 | 0,20  | 8,90   | 46,60                        |
| Итого за Обед                |                                                                  | 705             | 17,38                | 22,08 | 77,30  | 578,10                       |
| Уплотненный Полдник          |                                                                  |                 |                      |       |        |                              |
| пром                         | Печенье в ассортименте                                           | 40              | 3,20                 | 2,20  | 28,30  | 138,90                       |
| №249 партнер2013             | Вак -беляш                                                       | 100             | 11,20                | 11,20 | 23,80  | 242,00                       |
| 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№1                         | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                        | 20              | 1,70                 | 0,20  | 10,00  | 50,00                        |
| Итого за Уплотненный Полдник |                                                                  | 460             | 16,50                | 14,00 | 81,90  | 517,90                       |
| Итого за день                |                                                                  | 1715            | 46,98                | 52,43 | 230,90 | 1581,00                      |

Рацион: с 3 до 7 лет

День: пятница

2

Неделя:

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |        |         |          | Энерге-<br>тическая ценность |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------|---------|----------|------------------------------|
|                              |                                                                  |                 | Б                    | Ж      | У       | 7        |                              |
| 1                            | 2                                                                | 3               | 4                    | 5      | 6       | 7        |                              |
| Завтрак                      |                                                                  |                 |                      |        |         |          |                              |
| Сб 1996 таб 4 стр<br>149     | Каша молочная Артек с маслом сливочным 155/5                     | 160             | 5,70                 | 7,60   | 29,00   | 196,60   |                              |
| TK 3(1)                      | Бутерброд с сыром 30/10                                          | 40              | 5,20                 | 3,00   | 15,00   | 113,20   |                              |
| TK 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                    |                                                                  |                 |                      |        |         |          |                              |
| TK 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                         |                                                                  |                 |                      |        |         |          |                              |
| 67 партнер2013               | Свекольник со сметаной                                           | 200             | 1,50                 | 3,90   | 10,50   | 82,30    |                              |
| TK23/2                       | Тефтели с рисом и томатным соусом 60/20                          | 80              | 8,00                 | 13,10  | 6,40    | 174,80   |                              |
| 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№1                         | Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания                        | 25              | 2,10                 | 0,20   | 12,50   | 62,50    |                              |
| TK№2                         | Хлеб пшенично-ржаной с ВМД «На-здоровье» для<br>детского питания | 20              | 1,50                 | 0,20   | 8,90    | 46,60    |                              |
| Итого за Обед                |                                                                  | 655             | 19                   | 21     | 89      | 632      |                              |
| Уплотненный Полдник          |                                                                  |                 |                      |        |         |          |                              |
| TK15                         | Булочка посыпушка                                                | 50              | 3,80                 | 2,10   | 32,90   | 175,60   |                              |
| TK21                         | Картофель отварной запеченный                                    | 150             | 3,00                 | 3,90   | 24,45   | 145,20   |                              |
| TK 282(2)                    | Чай с сахаром                                                    | 200             | 0,00                 | 0,00   | 10,00   | 40,00    |                              |
| TK№1                         | 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            | 42,60                | 38,35  | 230,45  | 1451,70  |                              |
| Итого за период              |                                                                  | 16443           | 449,87               | 431,10 | 2259,57 | 14786,74 |                              |
| Итого за период              |                                                                  | 1644,3          | 44,99                | 43,11  | 225,96  | 1478,67  |                              |