

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 87»

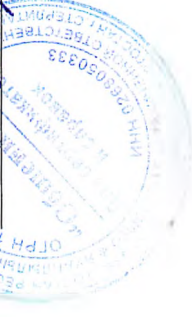
Роза М

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-3»

Шорохова Е.Н.

Шорохова Е.Н.



Меню 10-дневного основного(организованного) питания

на весенне-летний период

для организации питания детей в возрасте с 1 до 3 лет,

посещающих МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ

Период: ВЕСНА-ЛЕТО

День: понедельник

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК 194(2)	Каша молочн	165	5,00	6,90	34,20	227,00
ТК 3(1)	Бутерброд с	35	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 288(2)	Какао с моло	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	7,5	10,9	56,7	365
2 Завтрак						
ТК 280(2)	Молоко кипяч	150	0,08	0,08	11,30	47,80
Итого за 2 завтрак		150	0,08	0,08	11,30	47,80
Обед						
ТК53(1)	Рассольник с	40	0,60	3,60	5,40	41,20
№124партнер2013	Фрикадельки	150	1,90	1,70	5,10	41,30
	Омашняя с картофелем	130	7,6	6,80	11,50	153,00
	печески	150	0,06	0,06	9,00	37,00
469 С6 1996	Макаронные	25	2,10	0,25	12,50	62,50
ТК 292(2)	Компот из су	20	1,50	0,20	8,90	46,60
ТК№1	Хлеб пшенич					
ТК№2	Хлеб пшенич					
Итого за Обед		515	13,76	12,61	52,40	381,60
Уплотненный Полдник						
№270(2)	Булочка Вес	40	3,20	2,20	28,30	138,90
№136 партнер2013	Капуста туш	90	13,40	9,90	20,70	228,20
ТК 141(2)	Картофель	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ТК 282(2)	Чай с сахар	150	0,00	0,00	24,80	99,00
ТК№1	Хлеб пшенич	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		400	18,70	12,70	93,60	563,10
Итого за день		1415	40,04	36,29	214,00	1357,60

Рацион: с 1 до 3 лет

День: вторник

1

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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	150	2,60	2,60	10,70				77,30
Итого за Завтрак		350	12,6	12	50,4				368
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	150	1,40	3,30	8,80				72,10
№124партнер	Фрикадельки куриные 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	150	0,7	0,04	15,50				66,8
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
Итого за Обед		555	17,50	10,99	83,20				506,50
Уплотненный Полдник									
№270(2)	Булочка Веснушка	50	3,90	2,70	26,80				149,00
№136 партнер	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	150	0,00	0,00	7,50				30,00
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00				50,00
Итого за Уплотненный Полдник		420	10,48	9,83	70,92				414,60
Итого за день		1475	44,68	37,02	210,92				1368,10

Рацион: с 1 до 3 лет

День: среда

1

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- 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 11(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	15,00	108,10
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	8,4	10,7	52,5	340
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 145/5	150	1,40	3,30	8,80	72,10
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	150	0,06	0,06	9,00	37,00
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		545	14,86	20,04	60,30	480,64
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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		420	16,20	13,30	85,50	495,20
Итого за день		1465	43,26	48,34	213,20	1442,64

Сацион:

с 1 до 3 лет

День: четверг

1

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
№77 партнер2013	Суп молочный вермишелевый	160	2,60	3,10	11,90		88,80
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00		113,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50		30,00
Итого за Завтрак		350	7,80	6,10	34,40		232,00
2 Завтрак							
	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							
ТК120 сб Дели, принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,50	3,30	14,20		91,20
ТК23/2	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
279 партнер2013	Компот из свежих яблок с лимоном	150	0,08	0,08	11,30		47,80
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		555	18,08	20,98	72,50		548,60
Уплотненный Полдник							
ТК	Булочка Детская	50	3,80	3,00	32,70		168,20
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 145/5	150	5,60	5,80	27,40		181,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50		40,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00		50,00
Итого за Уплотненный Полдник		370	11,10	9,00	77,60		439,20
Итого за день		1425	38,08	37,28	193,70		1272,20

Рацион: с 1 до 3 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Опери- 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	15,00	108,10
286 партнер2013	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,30	12,20	81,80
Итого за Завтрак		350	11,1	14,5	55	397,8
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						
№38партнер2013	Салат "Степной" с вареной морковью	40	0,50	1,80	3,30	29,70
56 партнер2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,40	7,00	9,90	105,00
тк19/2	Каша гречневая с куриным фаршем 25/125	150	12,2	8,1	20,8	204,9
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	150	0,00	0,00	8,90	35,40
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		535	18	17	64	484
Уплотненный Полдник						
ТК 269(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3,90	2,90	25,60	145,00
206 партнер2013	Макаронные отварные с тертым сыром	130	6,40	5,60	28,00	188,80
ТК 300(2)	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		350	12,00	8,70	88,40	482,80
Итого за день		1385	45,00	40,60	217,70	1423,70

рацион: с 1 до 3 лет

День: понедельник

2

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 155/5	160	6,00	6,00	29,30	191,20
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,20	3,00	15,00	113,20
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	11,20	9,00	51,80	334,40
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						
TK 52(1)	Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	150	1,20	3,50	5,60	56,60
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
TK 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	15,50	66,8
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	25	1,90	0,30	11,10	58,30
Итого за Обед		560	20,50	18,54	87,30	607,20
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
TK 141(2)	Картофельное пюре	150	3,80	5,30	21,90	147,90
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
TK №1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		410	9,20	10,70	72,70	408,60
Итого за день		1470	45,00	42,44	218,20	1429,20

Рацион: с 1 до 3 лет

День: вторник

2

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- 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	150	2,40	2,30	12,20	81,80
Итого за Завтрак		350	10,8	13	57,2	391,8
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	150	1,90	1,70	5,10	41,25
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 лимонном	150	0,08	0,08	11,30	47,80
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	150	0,00	0,00	24,80	99,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		368	12,50	15,30	68,80	463,10
Итого за день		1513	44,00	40,40	211,00	1396,90

Рацион: с 1 до 3 лет

День: среда

2

Неделя:

№ ре- ц	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	7	
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 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50		30,00
Итого за Завтрак		350	10,00	9,40	47,20		320,70
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							
№48 партнер2013	Маринад морковный	40	1,20	3,60	6,20		49,00
54 партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 145/5	150	1,20	6,80	10,60		94,60
№113 партнер2013	Плов из говядины	130	13,5	13,2	20		254,8
274 партнер2013	Чай витаминизированный Витошка	150	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
Итого за Обед		515	20	24	70		555
Уплотненный Полдник							
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	150	0,00	0,00	7,50		30,00
TK№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00		50,00
Итого за Уплотненный Полдник		430	16,20	9,00	73,00		438,30
Итого за день		1445	49,50	46,70	205,10		1440,50

Рацион: с 1 до 3 лет

День: четверг

2

Неделя:

№ ре- ц- 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			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	15,00	108,10
282(2)	Какао с молоком	150	2,60	2,60	10,70	77,30
Итого за завтрак		350	11,3	14,8	53,5	393,3
2 Завтрак						
ТК 300(2)	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	24,80	99,00
Итого за 2 завтрак		150	0,00	0,00	24,80	99,00
Обед						
№45 партнер2015	Салат луковый "Бодрость"	40	0,56	3,60	2,80	45,60
ТК120 сб Дели принт2004г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,50	3,30	14,20	91,20
№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	150	0,06	0,06	8,90	37,00
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		595	16,02	20,06	72,20	524,00
Уплотненный Полдник						
про-м	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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК№1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		410	16,50	14,00	79,40	507,90
Итого за день		1505	43,82	48,86	229,90	1524,20

акцион: с 1 до 3 лет

День: пятница

2

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Сб 1996 таб 4 стр 149	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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	10,9	10,6	51,5	339,8
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						
67 партнер2013	Свекольник со сметаной	150	1,10	3,10	7,90	63,20
ТК 23/2	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
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	15,50	66,8
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		555	18	21	81	591
Уплотненный Полдник						
ТК 15	Булочка посыпушка	50	3,80	2,10	32,90	175,60
ТК 21	Картофель отварной запеченный	150	3,00	3,90	24,45	145,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТК №1	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Уплотненный Полдник		370	8,50	6,20	74,85	400,80
Итого за день		1425	42,00	37,54	217,75	1390,40
Итого за период		14503	438,48	414,67	2133,97	14060,24
Итого за период		1450,3	43,85	41,47	213,40	1406,02