

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 1 до 3 лет,
посещающих МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ**

Рацион:		От 1 года до 3 лет	Период: ВЕСНА-ЛЕТО		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	150	2,70	3,00	10,30	75,00
		350	11,4	15,2	54,1	393
Обед						
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	150	3,50	1,60	12,30	71,10
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	10,6	7,00	18,00	177,60
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,20		12,80	52,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
тк	Хлебпшенично- ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		470	18	9	62	397
Полдник						
ТК 283(2)	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,3	48
пром	Печенье Ванильное	23	1,70	1,20	14,80	72,60
Итого за Полдник		173	2,80	2,40	24,10	120,50
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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		360	16	11	48	355
Итого за день		1353,00	47,20	37,10	188,20	1266,30

Рацион: От 1 года до 3 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						
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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		355	9	10,1	42,2	295,1
Обед						
ТК53(1)	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,30	3,00	9,30	71,00
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	110	4,2	3,4	25,60	149,7
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	10,90	44,0
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
тк	Хлебпшенично- ржаной сВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		535	20,10	12,20	74,10	495,00
Полдник						
ТК 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						
ТК0153(2)	Рагу из овощей	130	7,90	9,40	13,70	171,60
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный	150	0,00	0,00	15,00	57,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		300	9,60	9,60	38,70	278,60
Итого за день		1390,00	46,70	38,80	188,20	1296,70

Рацион: От 1 года до 3 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						
TK77(1)	Суп молочный с вермишелью	165	3,60	3,40	13,10	97,90
TK 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
TK 286(2)	Кофейный напиток с молоком	150	2,10	1,80	11,00	70,00
Итого за Завтрак		350	8,2	9,2	40,1	278,3
Обед						
ткк	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,30
56 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 145/5	150	1,20	3,10	6,50	58,00
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/25	85	11,3	7,9	8,5	152,5
465 Сб 1996	Рис отварной	110	2,80	4,00	29,40	164,50
TK 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,20		12,80	52,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
тк	Хлебпшенично- ржаной сВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		565	19	15	77	527
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						
ткк21	Картофель "по -деревенски" запеченный с сыром	130	4,30	10,90	25,00	216,00
TK 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		300	6,00	11,10	42,50	296,00
Итого за день		1398,00	39,61	42,93	197,27	1356,40

Рацион: От 1 года до 3 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						
ТК 187(1)	Каша молочная Артек с маслом сливочным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
ТК 283(2)	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,3	48
Итого за Завтрак		355	12	11,1	55,2	362
Обед						
ТК120 сб Дели	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3,50	3,30	11,70	91,20
ТК122(1)	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 110	110	3,4	3,6	15,20	107,5
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
тк	Хлебпшенично- ржаной сВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		535	15,30	11,90	59,50	414,80
Полдник						
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	10,90	44,0
пром	Печенье Шахматное	27	2,00	3,00	19,00	111,00
Итого за Полдник		177	2,20	3,00	29,90	155,00
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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		360	15,50	10,50	48,00	355,20
Итого за день		1427,00	45,00	36,50	192,60	1287,00

Рацион: От 1 года до 3 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 440	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 160/5	165	6,20	8,20	27,80	207,90
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		350	8,7	12,2	51,3	348,3
Обед						
ткк	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,30
ТК64(1)	Суп крестьянский со сметаной145/5	150	1,20	3,40	5,40	63,90
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	150	0,20		12,80	52,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
тк	Хлебпшенично- ржаной сВМД «На-здоровье» для детского питания 20	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		585	22	15	76	577
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир для детского питания 150	150	4,20	0,10	10,00	59,00
269,00	Плюшка Новомосковская	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	110	2,80	3,90	16,10	108,50
ТК 283(2)	Чай с молоком	150	1,1	1,2	9,3	48
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		365	13,30	10,00	39,90	288,30
Итого за день		1500,00	52,11	40,53	203,17	1417,70

Рацион: От 1 года до 3 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						
ТК 187(1)	Каша молочная "Артек" с маслом сливочным 160/5	165	5,90	6,70	30,00	201,90
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
тк 288(2)	Какао с молоком	150	2,70	3,00	10,30	75,00
Итого за Завтрак		355	13,6	12,9	56,2	389,1
Обед						
ТК52(1)	Щи из свежей капусты с картофелем145/5	150	1,10	3,40	5,60	55,00
ТК113 (1)	Плов из говядины 20/110	130	13,50	13,20	20,00	254,80
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
тк	Хлебпшенично- ржаной сВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		470	17,80	17,00	52,00	436,40
Полдник						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
ТТк	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	224,55
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		335	8,00	5,30	55,90	304,55
Итого за день		1360,00	47,30	41,50	203,40	1384,65

Рацион: От 1 года до 3 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	150	1,1	1,2	9,3	48
Итого за Завтрак		350	9,8	12,3	55,4	356,5
Обед						
ТК62(1)	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	17,70	114,0
ТТК19	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	130	10,6	7,00	18,00	177,60
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	10,90	44,0
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
тк	Хлебпшенично- ржаной сВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		515	19,60	10,90	75,80	489,60
Полдник						
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,20		12,80	52,00
пром	Печенье Шахматное	27	2,00	3,00	19,00	111,00
Итого за Полдник		177	2,20	3,00	31,80	163,00
Ужин						
259 Партнер 2015	Вак беляш из говядины	100	11,20	11,20	23,80	242,00
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Ужин		350	11,60	11,60	41,10	319,00
Итого за день		1392,00	43,20	37,80	204,10	1328,10

Рацион: От 1 года до 3 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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		355	9	10,1	42,2	295,1
Обед						
ткк	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,30
ТК60(1)	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,60	1,50	11,60	68,00
126 Партнер 2013	Фрикадельки Румяные щечки куриная с соусом томатным 40/45	85	4,6	3,3	5,8	71,8
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,2	3,4	25,60	149,7
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,20		12,80	52,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
тк	Хлебпшенично- ржаной сВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		565	14	9	75	441
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	150	0,00	0,00	15,00	57,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		360	15,50	10,50	55,50	382,20
Итого за день		1453,00	44,01	34,73	202,67	1318,10

Рацион: От 1 года до 3 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
Тк288(2)	Какао с молоком	150	2,70	3,00	10,30	75,00
Итого за Завтрак		350	11,4	15,2	54,1	393,3
Обед						
Сб 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем	150	3,50	1,60	12,30	71,10
99 Партнер 2013	Котлеты мясные с соусом томатным 60/25	85	11,3	7,9	8,5	152,5
ТК 214(2)	Гороховое пюре	120	12,8	3,9	26,90	194,6
ТТК	Напиток Витошка	150	0	0	14,30	60,0
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
тк	Хлебпшенично- ржаной сВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		545	31	14	81	575
Полдник						
ТТк	Булочка" Посыпушка"	50	3,80	2,10	32,90	175,60
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок	150	0,20		12,80	52,00
Итого за Полдник		200	4,00	2,10	45,70	227,60
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	110	2,80	3,90	16,10	108,50
ТК 282(2)	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,50	30,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		365	12,20	8,80	38,10	270,40
Итого за день		1460,00	58,40	39,90	218,80	1466,10

Рацион: От 1 года до 3 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						
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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
Итого за Завтрак		355	10,1	10,1	51,5	335,7
Обед						
ткк	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,30
56 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 145/5	150	1,20	3,10	6,50	58,00
ТК 95(1)	Жаркое по домашнему из говядины 104/26	130	8,30	10,20	15,30	187,2
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов	150	0,2	0	10,90	44,0
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
тк	Хлебпшенично- ржаной с ВМД «На-здоровье» для детского	20	1,50	0,20	8,90	46,60
Итого за Обед		500	13	14	52	389
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир для детского питания 150	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	150	0,00	0,00	7,50	30,00
тк	Хлеб пшеничный с ВМД для детского питания 20	20	1,70	0,20	10,00	50,00
Итого за Ужин		270	10,40	10,30	19,40	212,40
Итого за день		1308,00	40,51	37,13	156,17	1124,60
Итого за период		14041,00	464,04	386,92	1954,58	13245,65
Итого за период		1404,10	46,40	38,69	195,46	1324,57