

Согласовано

Заведующий МАДОУ «Детский сад №1» _____»

01.03.2024 г.



Утверждаю

Генеральный директор АО «Общепит» _____

Т.А. Дзобаев



**Основное 10-ти дневное меню на весенне-летний период для
организации питания детей в возрасте с 3 до 7 лет, посещающих
МАДОУ ГО г.Стерлитамак РБ**

Период: Весна

День: понедельник

Рацион: От 3 до 7 лет

Неделя: 1

№ реп.	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 манная молочная с маслом сливочным 160/5	165	4,00	6,90	18,70	153,00
TK 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
TK 288(2)	Какао с молоком 200	200	3,60	3,30	13,70	100,00
		400	10,1	14,2	48,4	363
Обед						
7 Партнер 2013	Салат из свежей капусты с яблоками	40	0,70	1,80	5,80	34,00
TK 52(1)	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,40	4,30	20,90	84,70
123 Партнер 2013	Плов из куриных грудок 30/100	130	12,00	5,30	27,60	209,60
ТТК 14	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
		625	20	12	102	555
Итого за Обед						
Полдник						
TK 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,1	4,2	6,4	79
TK 269(2)	Плюшка Новомосковская 50	50	3,90	2,90	25,60	145,00
		200	8,00	7,10	32,00	224,00
Итого за Полдник						
Ужин						
TK 88(1)	Рыба запеченная с картофелем 40/80	120	9,50	7,40	8,90	140,10
TK 282(2)	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60	51,60
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
		440	12	8	39	279
Итого за Ужин						
Итого за день						
		1665,00	49,22	41,68	222,10	1420,60

Рацион: От 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						
ТК 198 (2)	Каша молочная пшенная с маслом сливочным 155/5	160	6,00	7,00	29,20	193,00
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
ТК 286(2)	Кофейный напиток на молоке 200	200	2,6	2,4	14,5	93
Итого за Завтрак		400	13,6	12,6	59,6	398,2
Обед						
ТК 39(1)	Салат студенческий	40	1,40	4,70	2,50	58,00
СБ 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем 200	200	4,70	2,10	16,40	94,80
92 Партнер 2013	Гуляш из говядины 20/30	50	6,30	6,90	2,30	96,3
ТК 293(2)	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	120	2,2	3	16,10	100,6
ТК 292(2)	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,2	0	14,50	58,5
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		665	19,30	17,40	79,70	542,40
Полдник						
ТК 277(2)	Кефир с сахаром для детского питания 150	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Пром	Сухарики	30	2,70	1,30	20,90	110,40
Итого за Полдник		180	6,90	1,40	30,90	169,40
Ужин						
ТК 222(2)	Омлет натуральный 110	110	7,30	8,80	13,40	156,40
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200			10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60	51,60
Итого за Ужин		330	8,92	9,08	34,00	248,00
Итого за день		1575,00	48,72	40,48	204,20	1358,00

Рацион: От 3 до 7 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	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 200(2)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 160/5	165	5,30	8,60	28,20	195,80
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
ТК 283(2)	Чай с молоком 200	200	1,6	1,8	12,4	69
Итого за Завтрак		400	9,4	14,4	56,6	375,2
Обед						
ТК 38(1)	Салат степной (вареная морковь)	40	0,60	1,40	2,70	26,00
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом с гренками 190/10	200	5,60	3,20	30,90	189,0
124 Партнер 2013	Фрикадельки из мяса птицы 60/25	85	11,50	2,20	7,10	93,8
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,6	3,7	27,90	163,3
ТТК10	Компот из яблок, вишни	200	0,10	0,06	15,20	62,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		700	26,90	11,26	111,70	668,30
Полдник						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,20	6,40	79,00
ТТК 15	Булочка с посыпкой	50	3,80	2,10	32,90	175,60
Итого за Полдник		200	7,90	6,30	39,30	254,60
Ужин						
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 120/30	150	26,30	11,90	27,20	319,00
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный 200	200			20,00	76,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60	51,60
Итого за Ужин		370	27,92	12,18	57,80	446,60
Итого за день		1670,00	72,12	44,14	265,40	1744,70

Рацион: От 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						
ТК 187(1)	Каша молочная пшеничная Артек с маслом сливочным 155/5	160	5,70	6,50	29,10	195,80
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	10,7	9,7	55	348
Обед						
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие в нарезке	40	0,30	0,08	0,70	4,40
ТК 64(1)	Суп крестьянский со сметаной (пшено) 195/5	200	1,50	4,20	7,00	80,90
ТК 259 партнер	Вак беяш	100	11,20	11,20	23,80	242,00
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов 200	200	0,2	0	14,50	58,5
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		595	17,70	16,18	73,90	520,00
Полдник						
ТК 293(2)	Компот из свежих яблок 150	150	0,20	0,00	12,80	52,00
Пром	Печенье	20	1,52	2,24	14,16	82,24
Итого за Полдник		170	1,72	2,24	26,96	134,24
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 100	100	2,50	3,50	14,60	98,60
ТК 284(2)	Чай с лимоном,сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60	51,60
Итого за Ужин		405	12,02	8,52	39,90	273,10
Итого за день		1570,00	42,14	36,64	195,76	1275,34

Рацион: От 3 до 7 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	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 183(2)	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 160/5	165	6,00	8,00	29,20	219,10
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 30/5	35	2,50	4,00	16,00	110,40
ТК 283(2)	Чай с молоком 200	200	1,6	1,8	12,4	69
Итого за Завтрак		400	10,1	13,8	57,6	398,5
Обед						
ТК 39(1)	Салат студенческий	40	1,40	4,70	2,50	58,00
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,80	10,50	91,70
62 Партнер 2013	Азу из говядины 25/25	50	7,60	10,70	1,60	134,2
464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая с маслом 130	130	4	4,3	18,40	127,0
287 Партнер 2013	Напиток витаминизированный Витошка	150	0,00	0,00	14,30	60,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		625	18,80	25,20	75,20	605,10
Полдник						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
ТК 263(2)	Ватрушка с творогом 50	50	5,80	3,60	19,40	136,00
Итого за Полдник		200	9,60	7,90	34,30	262,80
Ужин						
469 Сб 1996	Макаронные изделия запеченные с сыром	100	5,60	5,90	21,00	160,5
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60	51,60
ТТК 16	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Ужин		420	7,62	6,58	51,40	299,10
Итого за день		1645,00	46,12	53,48	218,50	1565,50

Рацион: От 3 до 7 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
С6 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
ТК 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Итого за Завтрак		400	8,7	12,2	53,8	358,3
Обед						
7 Партнер 2013	Салат из свежей капусты с яблоками	40	0,70	1,80	5,80	34,00
ТК 58(1)	Суп картофельный с вермишелью 200	200	2,20	2,10	15,10	89,00
126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/25	85	12,20	7,50	8,50	184,40
465 С6 1996	Рис отварной	120	3,00	4,30	32,00	179,50
ТТК 14	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		700	23,60	16,60	109,50	713,10
Полдник						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое 150	150	4,10	4,20	6,40	79,00
Пром	Сухарики	30	2,70	1,30	20,90	110,40
Итого за Полдник		180	6,80	5,50	27,30	189,40
Ужин						
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25	85	7,70	4,70	4,50	81,90
ТК 139(2)	Картофель отварной с маслом	100	2,00	2,60	16,30	96,80
ТК 284(2)	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,62	0,28	10,60	51,60
Итого за Ужин		405	11,52	7,62	41,60	271,30
Итого за день		1685,00	50,62	41,92	232,20	1532,10

Рацион: От 3 до 7 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	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 кукурузная с маслом сливочным 145/5	150	4,30	5,80	26,60	172,60
ТК 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
ТК 286(2)	Кофейный напиток на молоке 200	200	2,60	2,40	14,50	93,00
Итого за Завтрак		390	11,9	11,4	57	377,8
Обед						
ТК 61(1)	Суп картофельный с клецками	200	1,4	2,7	9,80	69,4
115 Партнер 2013	Рагу овощное с грудкой куриной 20/125	145	10,00	7,30	15,80	180,50
ТТК 10	Компот из яблок, вишни 200	200	0,10	0,06	15,20	62,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		600	16,00	10,76	68,70	446,10
Полдник						
ТК 280(2)	Молоко кипяченое	150	4,10	4,60	6,40	82,20
ТК 263(2)	Ватрушка с повидлом	50	3,10	1,50	32,80	154,50
Итого за Полдник		200	7,20	6,10	39,20	236,70
Ужин						
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие в нарезке	40	0,30	0,08	0,70	4,40
469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,70	2,90	24,00	137,70
ТК 284(2)	Чай с лимоном, сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 20	20	1,60	0,30	10,60	51,60
Итого за Ужин		360	5,80	3,32	45,50	234,70
Итого за день		1550,00	40,90	31,58	210,40	1295,30

Рацион: От 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 75(1)	Суп молочный рисовый	170	26,80	3,50	13,50	100,60
ТК 1(1)	Бутерброд с маслом 25/5	30	2,10	4,00	13,40	97,50
ТК 283(2)	Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69
Итого за Завтрак		400	30,5	9,3	39,3	267,1
Обед						
ТК табл. 12сборн. 1983	Помидоры свежие в нарезке	40	0,50	0,06	1,50	9,60
С6 1996 № 139	Суп лапша домашняя с картофелем 200	200	4,70	2,10	16,40	94,80
ТК 95(1)	Жаркое по домашнему из говядины 100/20	120	7,70	9,40	14,10	172,8
ТК 292(2)	Компот из сухофруктов 200	200	0,2		14,50	58,5
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		615	17,60	12,26	74,40	469,90
Полдник						
Пром	Йогурт питьевой	150	3,80	4,30	14,90	126,80
61 С6 1994	Булочка Детская	50	3,80	3,00	32,70	168,20
Итого за Полдник		200	7,60	7,30	47,60	295,00
Ужин						
ТК 227(2)	Запеканка из творога со соусом молочным 100/30	130	18,00	13,70	17,90	268,60
ТК 300(2)	Кисель плодово ягодный 200	200			20,00	76,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 25	25	2,10	0,30	13,20	64,50
Итого за Ужин		355	20,10	14,00	51,10	409,10
Итого за день		1570,00	75,80	42,86	212,40	1441,10

Рацион: От 3 до 7 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 194(2)	Каша молочная манная с маслом сливочным 155/5	160	3,90	6,70	18,20	148,30
TK 3(1)	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,20
TK 288(2)	Какао с молоком 200	200	3,60	3,30	13,70	100,00
Итого за Завтрак		400	12,5	13,2	47,8	360,5
Обед						
TK 39(1)	Салат студенческий	40	1,40	4,70	2,50	58,00
TK 53(1)	Рассольник Домашний со сметаной 195/5	200	4,50	5,10	18,50	139,20
99 Партнер 2013	Биточки мясные с соусом томатным 60/25	85	11,3	7,9	8,5	152,5
TK 214(2)	Гороховое пюре	120	12,8	3,9	26,90	194,6
ТТК 12	Компот из ягодной смеси	200	0,2	0,1	11,60	48,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	0,40	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
Итого за Обед		700	35	22	96	727
Полдник						
	Кефир с сахаром для детского питания 150	150	4,20	0,10	10,00	59,00
Пром	Печенье 25	25	2,00	3,00	18,00	103,00
Итого за Полдник		175	6,20	3,10	28,00	162,00
Ужин						
177 партнер 2013	Каша гречневая молочная	110	4,80	5,00	20,60	145,30
TK 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
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	20	1,60	0,30	10,60	51,60
Итого за Ужин		430	6,80	5,70	51,00	283,90
Итого за день		1705,00	60,20	44,40	222,70	1532,90

Рацион:

От 3 до 7 лет

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK 187(2)	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 155/5	160	4,90	6,80	27,30	188,50
TK 1(1)	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,60	6,30	17,04	135,20
TK 286(2)	Кофейный напиток на молоке 200	200	2,60	2,40	14,50	93,00
		400	10,1	15,5	58,84	416,7
Итого за Завтрак						
Обед						
TK 38(1)	Салат степной (вареная морковь)	40	0,60	1,40	2,70	26,00
TK 67(1)	Свекольник со сметаной 195/5	200	1,50	3,60	10,50	80,10
124 Партнер 2013	Фрикадельки из мяса птицы 60/25	85	11,50	2,20	7,10	93,80
469 С6 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,6	3,7	27,90	163,3
287 Партнер 2013	Напиток витаминизированный Витошка	200	1,00	0,20	20,20	92,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания 30	30	2,50	20,20	15,90	77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий -1» для детского питания 25	25	2,00	0,30	12,00	56,80
		700	23,70	31,60	96,30	589,40
Итого за Обед						
Полдник						
ТТК 11	Компот из яблок, клубники	150	0,10	0,10	11,30	46,00
TK 273(2)	Булочка молочная	50	4,80	1,50	29,20	150,60
		200	4,90	1,60	40,50	196,60
Итого за Полдник						
Ужин						
НИИ 54-14р	Котлета рыбная Любительская с соусом 60/25	85	7,70	4,70	4,50	81,90
TK 141(2)	Картофельное пюре 100	100	2,50	3,50	14,60	98,60
TK 282(2)	Чай с сахаром 200	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий-2» для детского питания	20	1,60	0,30	10,60	51,60
		405	11,80	8,50	39,70	272,10
Итого за Ужин						
Итого за день		1705,00	50,50	57,20	235,34	1474,80
Итого за период		16340,00	536,34	434,38	2219,00	14640,34
Итого за период		1634,00	53,63	43,44	221,90	1464,03