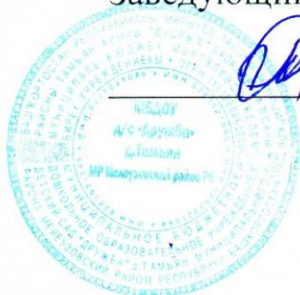


СОГЛАСОВАНО

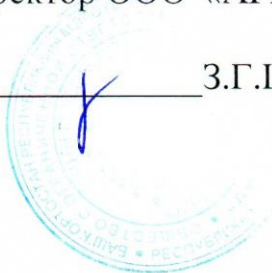
Заведующий



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»

З.Г.Шафикова



**Примерное 2-х недельное
меню для детей
От 3-х до 7 лет
(осенне-зимний сезон)**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и сахаром	200	8,84	8,78	36,1	259,51	203,15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	6,07
Итого за Завтрак		435	11,34	13,21	59,7	393,51	
Завтрак 2							
	Чай с сахаром полусладкий	150	0,08	0,03	6,83	12,5	300,4
	Печенье	15	2,81	4,95	23,81	156,38	475
Итого за Завтрак 2		165	2,89	4,98	30,64	168,88	
Обед							
	Салат из моркови и яблок	50	0,42	1,75	4,17	33,33	36
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,72	4,99	12,04	99,78	118,03
	Котлеты из говядины	50	8,64	12,3	7,21	175,64	246,21
	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,19	1,42	26,91	601
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,81	4,29	25,61	159,9	259,07
	Напиток яблочный	180			21,15	80,1	308
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		695	19,18	25,93	93,9	681,41	
Уплотненный полдник							
	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187	202
	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	400,01
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
Итого за Уплотненный полдник		429	13,4	10,43	67,2	406,5	
Итого за день		1 724	46,81	54,55	251,44	1650,3	

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	200	6,99	8,27	28,43	216,2	204,07
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	30	3,36	1,29	19,74	104,1	600,01
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	3,02
	Итого за Завтрак	440	12,77	12,54	57,27	381,1	
Завтрак 2							
	Кефир	105	2,85	0,07	6,77	39,97	300,38
Итого за Завтрак 2		105	2,85	0,07	6,77	39,97	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,73	3	4,2	47	11,04
	Суп-лапша домашняя	200	0,14	0,32	0,76	6,54	113
	Плов из птицы	160	13,56	8,37	28,59	244,27	237,09
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
	Итого за Обед	645	18,05	12,12	80,84	505,26	
Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	150	10,69	19,13	2,15	223,13	201,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	2,28	0,24	14,76	70,2	600
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Фрукт /	100	0,4	0,4	9,8	44	500
Итого за Уплотненный полдник		480	13,47	19,8	35,81	362,33	
Итого за день		1 670	47,14	44,53	180,69	1288,66	

(лист 3)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углед ы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,7	160,2	111
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	300,05
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	6,07
Итого за Завтрак		435	12,36	14,51	51,48	387,87	
Завтрак 2							
	Чай с сахаром полусладкий	150	0,08	0,03	6,83	12,5	300,4
	Печенье	15	2,81	4,95	23,81	156,38	475
Итого за Завтрак 2		165	2,89	4,98	30,64	168,88	
Обед							
	Салат из моркови	50	0,6	3	5,6	52	18
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2,24	2,63	10,24	73,6	114
	Гуляш из отварного мяса	70	9,03	6,33	2,29	109,38	238
	Пюре гороховое	134	14,38	3,27	25,95	190,87	260
	Напиток витаминизированный из концентрата промышленного производства "Витошка"	180			11,52	46,08	315
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		689	29,47	15,64	77,9	577,68	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	154	6,1	5,7	55,9	296	203,02
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Вак-беляш	50	5,6	5,6	11,9	121	410
Итого за Уплотненный полдник		429	13,7	11,53	89,2	500,5	
Итого за день		1 718	58,42	46,66	249,22	1634,93	

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша манная вязкая	200	4,97	7,71	23,01	179,22	205
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	30	3,36	1,29	19,74	104,1	600,01
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	3,02
Итого за Завтрак		440	10,75	11,98	51,85	344,12	
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	100			10	38	309
Итого за Завтрак 2		100			10	38	
Обед	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	3,8	45,5	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,17	3,51	2,96	48,17	100,08
	Котлеты рыбные "Детские"	50	8,45	8,88	5,3	135	246,08
	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	601
	Картофельное пюре	130	2,25	3,52	14,99	100,65	251,05
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		685	16,43	20,85	75,29	554,71	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с рисом	60	9,46	6,86	11,92	147,34	471,04
	Соус молочный (сладкий)	18		1,16	2,91	23,29	607
	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,76	5,1	23,28	152,79	207
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Фрукт /	100	0,4	0,4	9,8	44	500
Итого за Уплотненный полдник		533	16,62	13,75	69,31	450,92	
Итого за день		1 758	43,8	46,58	206,45	1387,75	

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой гречневой	200	5,76	6,48	19,7	160,2	111,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	300,07
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	6,07
Итого за Завтрак		435	11,33	13,56	50,16	370,31	
Завтрак 2							
	Чай с сахаром полусладкий	150	0,08	0,03	6,83	12,5	300,4
	Печенье	15	2,81	4,95	23,81	156,38	475
Итого за Завтрак 2		165	2,89	4,98	30,64	168,88	
Обед							
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	14
	Суп картофельный с крупой	200	2,01	2,23	13,6	82,6	116
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,04	7,4	4,42	112,5	246,05
	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	601
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,81	4,29	25,61	159,9	259,07
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	7,8	32,4	300,09
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		685	18,54	18,13	80,12	557,94	
Уплотненный полдник							
	Каша молочная "Дружба"	165	5,04	6,54	26,89	186,43	206,08
	Пирожки печеные с картофелем /	50	3,43	3,36	19,64	123,57	104,05
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
Итого за Уплотненный полдник		440	10,47	10,13	67,93	393,5	
Итого за день		1 725	43,23	46,8	228,85	1490,63	

(лист 6)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	165	4,64	6,26	32,14	204,9	201,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	6,07
Итого за Завтрак		400	7,14	10,69	55,74	338,9	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	15	2,81	4,95	23,81	156,38	475
Итого за Завтрак 2		115	3,31	4,95	33,91	199,05	
Обед							
	Салат из моркови	50	0,6	3	5,6	52	18
	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	103
	Тефтели из говядины с рисом	50	6,84	5,64	7,8	111,6	246,2
	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	601
	Каша гречневая рассыпчатая	133	7,86	5,3	35,3	219,89	252,08
	Напиток яблочный	180			21,15	80,1	308
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		688	20,36	19,43	98,16	646,48	
Уплотненный полдник							
	Макароны, запеченные с сыром	155	7,1	7,1	23,63	210	220,01
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Уплотненный полдник		380	9,1	7,33	45,03	293,5	
Итого за день		1 583	39,91	42,4	232,84	1477,93	

(лист 7)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо- ды		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,86	6,28	28,65	188,05	207
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	300,07
	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	30	3,36	1,29	19,74	104,1	600,01
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	3,02
Итого за Завтрак		400	14,71	13,2	64,35	429,06	
Завтрак 2							
	Кефир	105	2,85	0,07	6,77	39,97	300,38
Итого за Завтрак 2		105	2,85	0,07	6,77	39,97	
Обед							
	Икра свекольная	50	0,75	1,8	4,25	36	14,01
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	195	3,69	3,54	10,97	90,55	117
	Рагу из птицы	200	19,4	12,9	20,3	282	244
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		680	27,46	18,67	82,81	616	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	154	6,1	5,7	55,9	296	203,02
	Ватрушки с творогом	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,03
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
Итого за Уплотненный полдник		429	10,74	7,69	103,41	510,89	
Итого за день		1 614	55,76	39,63	257,34	1595,92	

(лист 8)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледод ы		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая	165	5,83	5,34	26,66	178,04	203,16
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	6,07
Итого за Завтрак		400	8,33	9,77	50,26	312,04	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое сад	100	2,9	2,65	4,55	53,5	300,08
	Печенье	15	2,81	4,95	23,81	156,38	475
Итого за Завтрак 2		115	5,71	7,6	28,36	209,88	
Обед							
	Салат "Здоровье" **	50	0,75	2,58	3,58	40	12
	Суп-лапша домашняя	200	0,14	0,32	0,76	6,54	113
	Тефтели из говядины с рисом	50	6,84	5,64	7,8	111,6	246,2
	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	601
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,81	4,29	25,61	159,9	259,07
	Напиток яблочный	180			21,15	80,1	308
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		685	16	14,7	82,15	521,83	
Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	150	10,69	19,13	2,15	223,13	201,05
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Фрукт /	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
Итого за Уплотненный полдник		475	13,09	19,76	33,35	350,63	
Итого за день		1 675	43,13	51,83	194,12	1394,38	

(лист 9)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша манная вязкая	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205
	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	30	3,36	1,29	19,74	104,1	600,01
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	3,02
	Напиток витаминизированный из концентрата промышленного производства "Витошка"	200			12,8	51,2	315
Итого за Завтрак		405	9,78	10,6	51,52	338,95	
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			15	57	309
Итого за Завтрак 2		150			15	57	
Обед							
	Салат из моркови	50	0,6	3	5,6	52	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,17	3,51	2,96	48,17	100,08
	Котлеты рыбные "Детские"	50	8,45	8,88	5,3	135	246,08
	Соус томатный с овощами	25	0,31	1,83	1,18	22,43	601
	Картофельное пюре	150	2,59	4,06	17,3	116,13	251,05
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		710	16,74	21,71	79,63	581,18	
Уплотненный полдник							
	Каша рисовая молочная жидкая	154	3,88	4,9	24,17	156,25	208,01
	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,12	31,51	158,57	400
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
Итого за Уплотненный полдник		429	9,06	7,25	77,08	398,32	
Итого за день		1 694	35,58	39,56	223,23	1375,45	

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледод ы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	180	5,49	7,13	29,34	203,38	206,08
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	6,07
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Завтрак		415	7,99	11,56	52,94	337,38	
Завтрак 2							
	Чай с сахаром полусладкий	150	0,08	0,03	6,83	12,5	300,4
	Печенье	30	5,63	9,9	47,63	312,75	475
Итого за Завтрак 2		180	5,71	9,93	54,46	325,25	
Обед							
	Салат из картофеля с зелёным горошком	50	1,25	3,15	4,15	50	15
	Свекольник	200	2,14	5,1	14,64	116,76	107
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,04	7,4	4,42	112,5	246,05
	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	601
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,81	4,29	25,61	159,9	259,07
	Напиток яблочный	180			21,15	80,1	308
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		685	18,7	21,81	93,22	642,95	
Уплотненный полдник							
	Запеканка картофельная с мясом	165	13,11	14,63	15,39	246,86	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,9	0,2	12,3	58,5	600
Итого за Уплотненный полдник		390	15,11	14,86	36,79	330,36	
Итого за день		1 670	47,51	58,16	237,41	1635,94	
Итого за период		16 831	461,29	470,7	2261,59	14931,89	
Среднее значение за период			46,1	47,1	226,2	1493,2	