



Утверждаю
Директор ООО «АРКАИМ»
_____ 3.Г.Шафикова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(осень - зима)
От 3 лет до 7 лет

Запеканка из творога	65	7,89	5,72	9,94	122,78	471
Каша молочная "Дружба"	103	3,14	4,08	16,79	116,38	206
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник	393	13,34	10,6	51,05	340,73	
Итого за день	1 572	42,59	42,99	215,52	1400,66	

(лист 5)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет		Неделя: 1		День: пятница			№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,64	6,04	27,58	181	207
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	300,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	45	3,98	1,38	27,4	137,83	600
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	1
Итого за Завтрак		384	12,51	13,45	69,4	442,83	
Завтрак 2							
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		164	2,73	4,64	26,83	163,95	
Обед							
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	14
	Суп картофельный с крупой	180	1,81	2,01	12,24	74,34	116
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,04	7,4	4,42	112,5	246
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	601,02

Итого за Обед	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	7,8	32,4	300,09
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	1,32	0,21	10	47,25	602
		665	18,44	17,43	78,55	545,52	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,68	111
	Пирожки печеные с картофелем	50	3,4	3,3	19,7	123	104,05
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
		455	10,88	8,79	60,97	355,25	
Итого за Уплотненный полдник		1 668	44,56	44,31	235,75	1507,55	
Итого за день							

(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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	155	4,36	5,88	30,19	192,48	201,06
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	3,54	1,22	24,35	122,51	600
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	1
Итого за Завтрак		400	8,04	10,75	63,7	372,99	
Завтрак 2							

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	154	5,33	5,74	27,77	185,13	203,11
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	41	3,62	1,25	24,96	125,57	600
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	1
Итого за Завтрак		400	9,09	10,64	61,89	368,7	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Обед							
	Салат "Здоровье"	50	0,75	2,58	3,58	40	12
	Суп-лапша домашняя	180	1,59	3,65	8,58	73,62	113
	Фрикадельки мясные в соусе	75	7,88	6,83	5,7	116,25	248
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,97	3,12	27,43	156	247
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	1,32	0,21	10	47,25	602

Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	160	5,82	6,86	27,43	194,28	202,06
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	300,07
	Бутерброд с повидлом	50	1,6	5,1	22,6	141	6,01
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3,02
	Итого за Завтрак	400	12,87	16,98	64,39	460,18	
Завтрак 2							
	Кефир	150	4,06	0,1	9,68	57,1	300,04
Итого за Завтрак 2		150	4,06	0,1	9,68	57,1	
Обед							
	Икра свекольная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	14,01
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	195	4	3,84	11,88	98,1	117
	Рагу овощное с птицей	200	19,4	12,9	20,3	282	244
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		680	28,43	20,04	87,83	652,47	
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 витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		429	11,05	8,26	106,33	528,96	
Итого за день		1 659	56,41	45,38	268,23	1 698,71	

Итого за Обед		670	17,82	17,26	91,63	590,09	
Уплотненный полдник							
	Омлет	150	10,2	18,27	2,05	213,07	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 витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		475	12,91	19,47	36,17	358,64	
Итого за день		1 659	42,95	51,99	222,02	1506,05	

(лист 9)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	154	3,83	5,94	17,72	138	205
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	36	3,18	1,1	21,92	110,26	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3,02
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	300,05
	Итого за Завтрак	400	13,81	13,28	56,92	400,83	
Завтрак 2							
Итого за Завтрак 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			15	57	309
		150			15	57	
Обед							
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18

Итого за Обед		180	1,22	3,92	5,92	65,03	100,08
Уплотненный полдник	Щи из свежей капусты с картофелем	70	5,57	4,78	6,28	90,71	245
	Тефтели рыбные	130	2,25	3,52	14,99	100,65	251,05
	Картофельное пюре	180	0,12	0,04	7,8	32,4	300,09
	Чай с лимоном и сахаром	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	665	14,64	14	74,28	483,39	
Итого за Уплотненный полдник		154	3,8	5,9	23,7	164	208,01
Итого за день		14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
		200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
		25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
		393	8,74	11,32	70,25	411,52	
		1 608	37,19	38,6	216,45	1352,74	

Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		154	4,7	6,1	25,1	174
	Каша молочная "Дружба"					206,06
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	41	3,62	1,25	24,96	125,57
						600

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		154	4,7	6,1	25,1	174	206,06
	Каша молочная "Дружба"						
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	41	3,62	1,25	24,96	125,57	600
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Завтрак		400	8,46	11	59,22	357,57	
Завтрак 2		150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Чай с сахаром						
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		164	2,73	4,64	26,83	163,95	
Обед		50	1,25	3,15	4,15	50	15
	Салат из картофеля с зеленым горошком						
	Свекольник	185	1,98	4,72	13,54	108	107
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,04	7,4	4,42	112,5	246
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	Соус сметанный с томатом	20	0,37	1,44	1,57	20,77	608
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Обед		30	1,32	0,21	10	47,25	602
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания						
		670	19,21	21,51	96,12	658,4	

Уплотненный полдник	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,54	104	111
	Вак-беляш	50	5,6	5,6	11,9	121	410
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		455	13,08	11,09	53,17	353,25	
Итого за день		1 689	43,48	48,24	235,34	1533,17	
Итого за период		16 274	456,75	460,8	2326,76	15136,54	