



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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(осень - зима)
От 1 года до 3 лет

Примерное десятидневное меню на 2024 год
(осенне-зимний)
от 1 до 3 лет (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак:	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и сахаром	130	3.78	3.95	20.99	116.88	табл 2/168/м
	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16.8	0.65	9.87	52.05	тгк
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33	6/м
	итого за завтрак	300	20.695	8.253	37.755	220.68	
второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.7	399/м
	Печенье	14	1.03	1.54	9.9	57.5	
итого за второй завтрак		114	1.53	1.54	20	100.2	
обед	Салат из моркови и яблок до 01.03	30	0.25	1.56	2.35	24.57	40/м
	Борщ с капустой и картофелем (150/5сметана прокипят)	155	1	2.9	7	58	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели рубленные с соусом томатным 50/20	50	8.01	5.84	9.61	130.7	282/м
	Макаронные изделия отварные	110	4.1	3.3	19.38	123.45	317/м
	Напиток из яблок	150	0	0	17.63	66.75	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (Йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.81	0.45	16.06	79.25	тгк
	итого за обед	540	17.77	14.39	84.63	545.12	
	Каша пшенная молочная жидкая	133	4.84	5.7	22.8	161.5	187/п14
	Фрукт	100	1.5	0.5	21	95	368/м
уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	394/м
	Хлеб пшеничный витамин. (Йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк
итого за уплотненный полдник		403	8.015	6.563	63.23	337.65	
итого за день		1357	48.01	30.746	205.615	1203.65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая (130/3масло)	133	5.01	6.22	20.99	159.77	185/п2014
	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16.8	0.65	9.87	52.05	тгк
	Сыр (порциями)	8	2.1	2.16	0	27.2	7 /м
	итого за прием	306	23.985	9.053	37.69	257.77	
итого за завтрак	Кефир нежирный (100/3сахар)	103	2.9	2.5	4	50	262/п2014
	итого за прием	103	2.9	2.5	4	50	
обед	Салат из белокочанной капусты	30	0.2	1.52	2.71	26.22	20/м
	Суп - лапша домашняя	150	1.7	2.6	7.9	62	63/п2014
	Плов из птицы (курицы)	160	15.14	19.63	25.28	341.3	130/п 2014
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	376/м
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.81	0.45	16.06	79.25	тгк
	итого за прием	535	21.78	24.555	85.38	655.92	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11.5	20.5	23.1	240.1	209/п 2014
	д/г зеленый горошек отв	15	0.45	0	0.9	5.25	
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк
	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14
	итого за уплотненный полдник	315	13.625	20.863	43.43	326.5	
итого за день		1259	62.29	56.971	170.5	1290.19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	Суп молочный с мак.изд (вермишель)	150	4.31	3.91	14.13	108.9	93/м
	Какао с молоком	150	3.42	2.63	13.1	84.23	397/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16.8	0.65	9.87	52.05	тгк
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33	6/м
	итого за прием	320	24.57	10.82	37.165	278.2	
итого за завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	100	0	0	10	38	303/м
	итого за прием	100	0	0	10	38	
обед	Салат из моркови	30	0.37	0.029	3.48	15.69	41/м
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный (147/Зсметана)	150	1.67	1.97	7.68	55.2	74/м
	Гуляш из отварной говядины (30/30)	60	5.14	6.2	1.98	94.71	277/м
	Пюре гороховое (110/3 масло сл)	113	10.75	3.73	24.24	175.53	160/п14
	Напиток из яблок	150	0	0	17.63	66.75	301/п
	Хлеб пшеничный витаминн. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.81	0.45	16.06	79.25	тгк
	итого за обед	548	22.34	12.719	83.67	549.53	
уплотненный полдник	каша "Артек" молочная вязкая (130/3)	133	5.26	4.92	48.27	255.6	176/п2014
	чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14
	Хлеб пшеничный витаминн. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк
	Ватрушка с повидлом	50	3.21	2.12	31.5	158.6	458/м
	итого за уплотненный полдник	353	10.145	7.403	99.2	495.35	
	итого за день	1321	34.715	30.942	230.035	1361.08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	3.2	4.98	12.83	116.49	183/п2014
	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16.8	0.65	9.87	52.05	ТТК
	Хлеб пшеничный витаминизированный	8	2.1	2.16	0	27.2	
	Сыр порциями	306	22.175	7.813	29.53	214.49	399/м
итого за завтрак							
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.75	0	10.05	42.7	
	Печенье	14	1.03	1.54	9.9	57.5	
	итого за прием	114	1.78	1.54	19.95	100.2	
обед	Салат из свеклы	30	0.43	1.82	28.17	28.17	33/м
	Пши из свежей капусты с картофелем (150/5 смет прокипяч)	155	1.1	3.3	5	55	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные с соусом томатным 50/20	50	8.33	5.74	8.51	126.85	80/п2014
	Картофельное пюре	110	2.24	3.52	14.98	100.65	321/м
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	376/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Йодир.)						ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной						ТТК
итого за обед							
уплотненный полдник	Запеканка из творога (с манной крупой) (соус молочный)	65	17.76	12.73	19.14	262.22	237/351м
	Сладкий 50/15	92	2.81	3.64	14.99	103.94	189/п2014
	Каши молочная "Дружба" (90/2 масло сл)	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14
	Чай с сахаром	20	1.6	0.34	12.6	62.4	ТТК
	Хлеб пшеничный витаминизированный (Йодир.)	327	22.245	16.733	53.56	447.31	
итого уплотненный полдник							
итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (130/3)	133	4.83	5.18	23.66	156.32	188/п2014	
	Кофейный напиток на молоке	150	2.37	2.01	11.97	75.83	395/м	
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33	6/м	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16.8	0.65	9.87	52.05	тгк	
итого за завтрак								
второй завтрак	Чай с сахаром	303	24.04	11.47	45.565	317.2		
	Печенье	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14	
итого за второй завтрак								
обед	Икра морковная	30	0.66	1.38	3.26	28.11	54/м	
	Суп картофельный с крупой	150	1.31	0.76	8.58	67.5	80/м	
	Котлеты из птицы с соусом томатным	50	5.06	6.26	60.2	99.4	128/п2014	
	Макаронные изделия отварные	110	4.06	3.9	22.9	145.9	317м	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.1	0.03	4.7	19	268/п2014	
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк	
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.81	0.45	16.06	79.25	тгк	
	итого за обед	535	15.6	13.12	128.3	501.56		
	уплотненный полдник	Суп молочный с мак изд (вермишель)	150	4.31	3.91	14.13	108.9	93/м
		Пирожки печены с картофелем	50	3.43	3.36	19.65	123.57	738/м2004
Чай с сахаром		150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п2014	
Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)		20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк	
итого за уплотненный полдник								
итого за день								
		1358	49.13	32.246	233.905	1151.13		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя вторая День 6							
завтрак:	Каша рисовая молочная вязкая	134	4.64	4.94	33.61	201.07	176/м
	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33	6/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16.8	0.65	9.87	52.05	тгк
	итого за завтрак	304	21.555	9.243	50.375	304.87	
второй завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0.3	0.2	16.3	68	399/м
	Печенье	14	1.03	1.54	9.9	57.5	
	итого за второй завтрак	114	1.33	1.74	26.2	125.5	
	Салат из свежей морковнелевеей меркеви	30	0.37	0.029	3.48	15.69	41/м
обед	Суп овощной	150	1.08	2.33	6.08	50	65/п11
	Тефтели из говядины с томатным соусом (50/20соус)	50	5.71	8.57	7.14	132.14	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая (110/3 масло сл)	113	6.16	3.96	25.4	164.36	164/п2014
	Напиток из яблок	150	0	0	17.6	66.75	301/п
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.81	0.45	16.06	79.25	тгк
	итого за обед	538	17.73	15.679	88.36	570.59	
	Макароны запеченные с сыром	110	5.03	4.97	21.03	149.03	207/м
уплотненный полдник	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк
	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14
	итого за уплотненный полдник	280	6.705	5.333	40.46	230.18	
		560	13.41	10.666	80.92	460.36	
	итого за день	1227	49.27	28.735	205.35	1208.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Каша пшенная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	4.84	5.7	22.8	161.5	187/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2.37	2.01	11.97	75.8	395/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16.8	0.65	9.87	52.05	тгк
	Сыр порциями	8	2.1	2.16	0	27.2	7/м
итого за завтрак		306	26.11	10.52	44.64	316.55	
второй завтрак	Кефир нежирный (100/3сахар)	103	2.9	2.5	4	50	262/п2014
итого за второй завтрак		103	2.9	2.5	4	50	
обед	Икра свекольная	30	0.52	2.17	2.77	32.25	45/п2014
	суп картофельный с бобовыми и гречками 150/10	160	4.5	2.6	17.7	114	60/п14
	Рагу овощное с мясом птицы (куры, индейка)	180	14.63	19.48	14.51	292.75	Тгк Уфа 2017
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.75	376/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.81	0.45	16.06	79.25	тгк
итого за обед		565	24.39	25.055	84.47	665.4	

уплотненный полдник	каша "Артек" молочная вязкая (130/3)	133	5.26	4.92	48.27	255.6	176/п2014
	Ватрушка с творогом	50	6.58	3.91	31.5	158.57	458/м
	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк

Итого за уплотненный полдник						353	13.515	9.193	99.2	495.32
Итого за день						1327	66.915	47.268	232.31	1527.27

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:	Каша ячневая молочная (130/3)	133	4.58	4.92	23.84	158.91	175/п2014
	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33	6/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16.8	0.65	9.87	52.05	тгк
Итого за завтрак		303	21.495	9.223	40.605	262.71	
Итого за завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0.5	0	10.1	42.7	399/м
	Печенье	14	1.03	1.54	9.9	57.5	
Итого за второй завтрак		114	1.53	1.54	20	100.2	
обед:	Салат "Здоровье"	30	0.49	2.21	1.72	28.5	48/п14
	Суп - лапша домашняя	150	1.7	2.6	7.9	62	63/п2014
	Фрикадельки мясные с соусом молочным 50/20	50	5.5	5.42	4.57	89.28	98/п2014
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.86	0.77	26.81	132.16	297/м
	Напиток из яблок	180	0	0	21.15	80.1	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.81	0.45	16.06	79.25	тгк
Итого за обед		585	15.96	11.79	90.81	533.69	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11.5	20.5	23.1	240.1	209/п 2014
	д/г зеленый горошек отв	15	0.45	0	0.9	5.25	
	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9	Завтрак:	133	3.2	4.98	12.83	116.49	183/п201.
		15	16.8	0.65	9.87	52.05	ТТК
		8	2.1	2.16	0	27.2	
		150	3.07	2.62	13.12	75.83	397/а
		306	25.17	19.41	35.82	271.57	
итого за завтрак	второй завтрак	100	0	0	10	38	303/г
		100	0	0	10	38	
		30	0.37	0.029	3.48	15.69	41/м
		155	1.1	3.3	5	55	50/п2014
		70	7.8	6.7	8.8	127	82/п2014
обед	Картофельное пюре	110	2.24	3.52	14.98	100.65	321/м
		150	0.1	0.03	4.7	19	268/п2014
		20	1.6	0.34	12.6	62.4	ТТК
		25	2.81	0.45	16.06	79.25	ТТК
		560	16.02	14.369	65.62	458.99	
итого за обед	У плотный полдник	133	3.28	5.1	20.47	141.64	186/п2014
		14	1.03	1.54	9.9	57.5	
		150	0.075	0.023	6.33	18.75	266/п14
		20	1.6	0.34	12.6	62.4	ТТК
		317	5.985	7.003	49.8	280.29	
итого за уплотненный полдник	итого за день	1127	25.075	23.992	138.54	1048.85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак	Каша молочная "Дружба" (130/3 масло сл)	133	4.1	5.3	21.68	150.27	189/п14
	Масло (порциями)	5	0.04	3.63	0.065	33	6/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16.8	0.65	9.87	52.05	тпк
	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14
итого за завтрак		303	21.015	9.603	38.445	254.07	
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0.05	0.03	8.32	33.3	266/п14
	Печенье	14	1.03	1.54	9.9	57.5	
итого за второй завтрак		150	0.05	0.03	8.32	33.3	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0.59	1.57	2.93	28.26	25/м
	Свекольник	150	1.38	3.32	9	71.35	11/п11
	Котлеты из птицы	50	7.5	10.6	7.6	157	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	110	4.06	3.3	19.38	123.45	317/м
	соус сметанный с томатом	20	0.35	1	1.4	16	355/м
	Напиток из яблок	150	0	0	17.63	66.75	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	тпк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2.81	0.45	16.06	79.25	тпк
итого за обед		555	18.29	20.58	86.6	604.46	
уплотненный полдник	Капуста тушеная	110	2.17	4.08	10.44	86.9	132/м
	Вак-беляш	50	5.7	5.7	11.7	123	42п/11
	Чай с сахаром	150	0.075	0.023	6.83	18.75	266/п14

	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1.6	0.34	12.6	62.4	ТТК
	итого за уплотненный полдник	330	9.545	10.143	41.57	291.05	
	итого за день	1338	48.9	40.356	174.935	1182.88	