

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»

 З.Г.Шафикова

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети до 3-х 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	160	7,07	7,02	28,88	207,61	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		395	9,57	11,45	52,48	341,61	
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	30	0,25	1,05	2,5	20	36
	Борщ с капустой и картофелем	155	1,33	3,87	9,33	77,33	118,03
	Котлеты из говядины	50	8,64	12,3	7,21	175,64	246,21
	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	601
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,07	3,63	21,67	135,3	259,07
	Напиток яблочный	150			17,63	66,75	308
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит.для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		560	17,15	22,65	77,46	579,14	
Уплотненный полдник							
	Каша пшенная молочная жидкая	133	4,84	5,7	22,8	161,5	202
	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	400,01
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
Итого за Уплотненный полдник		353	12,24	9,49	58,87	363,05	
Итого за день		1 473	41,85	48,57	219,45	1452,68	

Рацион: Дети до 3-х 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	165	5,76	6,83	23,45	178,36	204,07
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	25	2,8	1,08	16,45	86,75	600,01
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	3,02
Итого за Завтрак		350	10,96	10,89	46,73	319,66	
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	30	0,44	1,8	2,52	28,2	11,04
	Суп-лапша домашняя	150,	0,11	0,24	0,57	4,91	113
	Плов из птицы	160	13,56	8,37	28,59	244,27	237,09
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		535	17,06	10,77	70,68	448,31	
Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	110	7,84	14,03	1,57	163,63	201,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Фрукт /	100	0,4	0,4	9,8	44	500
Итого за Уплотненный полдник		380	9,84	14,62	28,04	273,18	
Итого за день		1 370	40,71	36,35	152,22	1081,12	

(лист 3)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	165	4,75	5,35	16,25	132,17	111
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	300,05
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	6,07
Итого за Завтрак		350	10,3	12,47	43,71	330,17	
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	30	0,36	1,8	3,36	31,2	18
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный) сад	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	113	12,13	2,76	21,88	160,96	260
	Напиток яблочный	150			17,63	66,75	308
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит.для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		608	26,38	13,86	73,57	528,07	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	133	5,27	4,92	48,28	255,64	203,02
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Вак-беляш	50	5,6	5,6	11,9	121	410
Итого за Уплотненный полдник		353	12,47	10,71	76,85	442,19	
Итого за день		1 476	52,04	42,02	224,77	1469,31	

(лист 4)

Рацион: Дети до 3-х 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	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Батон нарезной витаминизированный для детского питания	25	2,8	1,08	16,45	86,75	600,01
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	3,02
Итого за Завтрак		350	9,3	10,42	42,26	289,15	
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	30	0,42	1,83	2,28	27,3	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	110	1,9	2,98	12,68	85,17	251,05
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит.для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		605	15,13	19,02	63,17	484,51	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с рисом	50	7,89	5,72	9,94	122,78	471,04
	Соус молочный (сладкий)	18		1,16	2,91	23,29	607
	Каша пшеничная молочная жидкая	110	4,03	4,31	19,7	129,29	207
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Фрукт /	100	0,4	0,4	9,8	44	500
Итого за Уплотненный полдник		448	13,92	11,78	59,02	384,91	
Итого за день		1 503	38,35	41,22	174,45	1196,57	

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой гречневой	165	4,75	5,35	16,25	132,17	111,03
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	300,07
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	6,07
Итого за Завтрак		350	9,53	11,76	42,72	317	
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	30	0,66	1,38	3,26	28,11	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	110	4,07	3,63	21,67	135,3	259,07
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	6,5	27	300,09
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит.для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		605	16,74	16,47	68,57	489,63	
Уплотненный полдник							
	Каша молочная "Дружба"	110	3,36	4,36	17,93	124,29	206,08
	Пирожки печеные с картофелем /	50	3,43	3,36	19,64	123,57	104,05
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
Итого за Уплотненный полдник		330	8,39	7,91	54,24	313,41	
Итого за день		1 450	37,55	41,12	196,17	1288,92	

(лист 6)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо- ды		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	165	4,64	6,26	32,14	204,9	201,1
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	6,07
Итого за Завтрак		350	7,12	10,69	53,47	332,65	
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	30	0,36	1,8	3,36	31,2	18
	Суп из овощей	150	1,2	2,72	3,8	44,4	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	113	6,68	4,51	29,99	186,83	252,08
	Напиток яблочный	150			17,63	66,75	308
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит.для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		558	17,94	16,47	81,7	544,9	
Уплотненный полдник							
	Макароны, запеченные с сыром	110	5,04	5,04	16,77	149,03	220,01
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
Итого за Уплотненный полдник		280	6,64	5,23	33,44	214,58	
Итого за день		1 353	34,59	37,37	199,25	1261,01	

(лист 7)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,86	6,28	28,65	188,05	207
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	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		350	13,92	12,53	60,36	403,78	
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	30	0,45	1,08	2,55	21,6	14,01
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	195	3,69	3,54	10,97	90,55	117
	Рагу из птицы	180	17,46	11,61	18,27	253,8	244
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит.для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		600	24,55	16,59	70,79	536,88	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	133	5,27	4,92	48,28	255,64	203,02
	Ватрушки с творогом	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,03
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
Итого за Уплотненный полдник		353	9,51	6,87	91,06	452,58	
Итого за день		1 408	50,83	36,06	228,98	1433,21	

(лист 8)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая	165	5,83	5,34	26,66	178,04	203,16
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	6,07
Итого за Завтрак		350	8,31	9,77	47,99	305,79	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	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" **	30	0,45	1,55	2,15	24	12
	Суп-лапша домашняя	150	0,11	0,24	0,57	4,91	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	110	4,07	3,63	21,67	135,3	259,07
	Напиток яблочный	180			21,15	80,1	308
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит.для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		585	14,33	12,86	72,46	460,03	
Уплотненный полдник							
	Омлет натуральный	130	9,26	16,58	1,86	193,38	201,05
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Фрукт /	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
Итого за Уплотненный полдник		400	11,26	17,17	28,33	302,93	
Итого за день		1 450	39,61	47,4	177,14	1278,63	

(лист 9)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая 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	25	2,8	1,08	16,45	86,75	600,01
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		35,8	3,02
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	300,05
Итого за Завтрак		350	12,37	13,11	48,39	359,4	
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	100			10	38	309
Итого за Завтрак 2		100			10	38	
Обед							
	Салат из моркови	30	0,36	1,8	3,36	31,2	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	155	0,91	2,72	2,3	37,33	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	110	1,9	2,98	12,68	85,17	251,05
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит.для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		565	14,88	18,57	63,82	482,06	
Уплотненный полдник							
	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,35	4,23	20,88	134,95	208,01
	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,12	31,51	158,57	400
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
Итого за Уплотненный полдник		353	8,13	6,54	69,06	359,07	
Итого за день		1 368	35,38	38,22	191,27	1238,53	

(лист 10)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	165	5,04	6,54	26,89	186,43	206,08
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	6,07
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
Итого за Завтрак		350	7,52	10,97	48,22	314,18	
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	30	0,75	1,89	2,49	30	15
	Свекольник	150	1,6	3,82	10,98	87,57	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	110	4,07	3,63	21,67	135,3	259,07
	Напиток яблочный	150			17,63	66,75	308
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит.для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		555	16,32	18,54	76,31	536,24	
Уплотненный полдник							
	Запеканка картофельная с мясом	125	9,93	11,09	11,66	187,01	
	Чай с сахаром	150	0,08	0,03	6,83	18,75	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,52	0,16	9,84	46,8	600
Итого за Уплотненный полдник		295	11,53	11,28	28,33	252,56	
Итого за день		1 380	41,08	50,72	207,32	1428,23	
Итого за период		14 231	411,99	419,05	1971,02	13128,21	
Среднее значение за период			41,2	41,9	197,1	1312,8	