

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»



З.Г.Шафикова

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

ООО "АРКАИМ"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	165	7,48	7,36	30,58	220	203,15
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		350	9,98	11,77	49,67	346,99	
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 из моркови и яблок	30	0,27	4,54	0,85	45,62	36
	Борщ с капустой и картофелем	155	1,03	3	7,23	59,93	118
	Котлеты из говядины с соусом	70 (50/20)	7,04	7,4	4,42	112,5	246,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,92	3,21	18,81	119,82	259,01
	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	17,6	67	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		560	15,41	19,92	70,62	519,51	
Уплотненный полдник							
	Каша пшенная молочная жидкая	133	4,84	5,7	22,8	161,5	202
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
Итого за Уплотненный полдник		403	7,11	6,73	49,38	284,76	
Итого за день		1 427	35,63	43,04	202	1339,88	

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	165	3,93	5,75	18,76	142,65	204,07
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3
Итого за Завтрак		350	8,84	9,14	38,58	271,12	
Завтрак 2							
	Кефир нежирный	103	2,79	0,07	6,64	39,21	300,38
Итого за Завтрак 2		103	2,79	0,07	6,64	39,21	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,44	1,8	2,52	28,2	11,05
	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	113
	Плов из птицы	160	27,09	32,42	31,2	513,06	237
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		565	32,46	38,11	84,36	798,5	
Уплотненный полдник							
	Омлет	130	11,14	19,95	2,24	232,67	201
	Зеленый горошек дополнительный гарнир	15	0,38	0,95	1,25	15	15,03
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
Итого за Уплотненный полдник		315	13,39	21,53	20,27	326,93	
Итого за день		1 333	57,48	68,85	149,85	1435,76	

(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	4,74	4,3	15,54	119,79	111
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	300,05
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		350	10,29	11,41	42,99	317,78	
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	0,37	0,03	3,48	15,69	18
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	1,68	1,97	7,68	55,2	114
	Гуляш из отварного мяса	60	7,74	5,43	1,97	93,75	238
	Пюре гороховое	113	13,98	4,85	31,52	228,19	260,03
	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	17,6	67	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		578	27,5	15,04	85,76	592,57	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	133	5,27	4,92	48,28	255,64	203,1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Ватрушки с повидлом	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,02
Итого за Уплотненный полдник		353	9,78	7,31	91,17	466,29	
Итого за день		1 381	47,57	33,76	229,92	1414,64	

(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	Угледод ы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205,06
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3
Итого за Завтрак		350	9,01	9,75	38,8	276,32	
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 из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	155	1,05	3,38	5,1	56	100
	Котлеты рыбные с соусом	70 (50/20)	8,45	8,88	5,3	135	246,08
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	251
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		560	15,58	19,32	70,44	519,21	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (сладким)	65 (50/15)	9,46	6,86	11,92	147,34	471,04
	Каша пшеничная молочная жидкая	110	4,02	4,31	19,7	129,29	207
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
Итого за Уплотненный полдник		445	15,35	12,96	51,31	379,18	
Итого за день		1 382	43,07	46,65	192,88	1363,33	

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	Угледо- вод ы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	165	5,04	6,54	26,89	186,43	206,08
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	300,07
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		350	9,82	12,94	53,35	371,25	
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	30	0,66	1,38	3,26	28,11	14,02
	Суп картофельный с крупой	150	1,51	1,67	10,2	61,95	116
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	70 (50/20)	7,04	7,4	4,42	112,5	246,05
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,92	3,21	18,81	119,82	259,01
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,08	0,02	6,83	18,75	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		555	16,28	15,37	65,23	455,77	
Уплотненный полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	111
	Пирожки печеные с картофелем	50	3,4	3,3	19,7	123	104,05
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
Итого за Уплотненный полдник		370	9,58	7,84	50,61	311,16	
Итого за день		1 439	38,41	40,79	196,02	1302,13	

(лист 6)