

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»



З.Г.Шафикова

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

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	165	4,64	6,26	32,14	204,9	201,1
	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	7,14	10,67	51,23	331,89	
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	30	0,37	0,03	3,48	15,69	18
	Суп из овощей	150	1,09	3,11	6,24	60,26	103
	Тефтели из говядины с соусом	70 (50/20)	3,39	4,78	5,59	82,5	242,01
	Каша гречневая рассыпчатая	113	6,68	4,51	29,99	186,83	252,09
	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		588	14,88	15,16	85,75	540,79	
Уплотненный полдник							
	Макароны, запеченные с сыром	110	5,04	5,04	16,77	149,03	220
	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		280	6,91	5,67	33,55	228,29	
Итого за день		1 332	32,06	36,12	202,86	1289,59	

(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	Углерод ы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	160	5,82	6,86	27,43	194,28	202
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	300,07
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3
Итого за Завтрак		350	13,45	12,4	57,66	395,89	
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							
	Икра свекольная	30	0,66	1,38	3,26	28,11	14,01
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	160	3,28	3,15	9,75	80,49	117,01
	Рагу овощное с птицей.	180	17,46	11,61	18,27	253,8	244,03
	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		565	24,6	16,95	72,62	547,79	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	133	5,27	4,92	48,28	255,64	203,1
	Ватрушки с творогом	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,03
	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		353	9,78	7,31	91,17	466,29	
Итого за день		1 371	50,62	36,73	228,09	1449,18	

(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 молочная вязкая	165	5,71	6,15	29,75	198,35	203,16
	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	8,21	10,56	48,84	325,34	
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"	30	0,45	1,55	2,15	24	12,02
	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	113
	Тефтели из говядины с рисом в соусе	70 (50/20)	7,35	6,37	5,32	108,5	248
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,97	3,12	27,43	156	247
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	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		605	16,07	14,97	83,68	530,89	
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
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
Итого за Уплотненный полдник		415	13,79	21,93	30,07	370,93	
Итого за день		1 484	41,2	52,08	194,92	1415,78	

(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 молочная жидкая	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205,06
	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
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	300,05
Итого за Завтрак		350	12,06	12,45	47,16	347,32	
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
	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
	Чай с сахаром и лимоном	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
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		590	15,69	17,57	57,33	450,48	
Уплотненный полдник							
	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,28	5,1	20,47	141,64	208
	Пирожки печеные с яблоком	50	3,05	2,65	22,2	125,5	104,07
	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		353	8,2	8,38	59,45	346,4	
Итого за день		1 393	35,95	38,4	173,94	1182,2	

(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	4,39	14,49	108,99	6,07
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
Итого за Завтрак		350	7,54	10,95	45,98	313,42	
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							
	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 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
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	300,19
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
Итого за Обед		555	16,88	18,57	79,61	556,05	
Уплотненный полдник							
	Картофель по-деревенски запеченный с сыром	110	4,31	3,91	14,13	108,9	111
	Вак-беляш	50	5,6	5,6	11,9	121	410
	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	11,78	10,14	42,81	309,16	
Итого за день		1 439	38,93	44,3	195,23	1342,58	
Итого за период		13 981	420,92	440,72	1965,71	13535,07	
Среднее значение за период			42,1	44,1	196,6	1353,5	