

СОГЛАСОВАНО

Заведующий д/с №17 «ШАТЛЫК»

Бородина О.Т.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»

Шафикова З.Г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(для детей от 1 до 3 лет)
(лето-осень 2022 г.)

с 1 по 3.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	130	4	4	18	127	
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	15	1	0,25	8	40	
Итого за Завтрак		315	6	7	45	272	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1	0	10	43	
Итого за Завтрак 2		100	1	0	10	43	
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30		1	2	19	
	Борщ	150	1	3	7	56	
	Котлеты, биточки, шницель рубленые	50	8	6	8	116	
	Макаронные изделия отварные	110	4	3	19	124	
	Соус томатный	20	0,23	1	2	15	
	Напиток яблочный	150	0	0	18	67	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	35	2	0,63	12	55	
Итого за Обед		535	15	14	68	452	
Уплотненный полдник	Котлеты из овощей	115	4	5	15	122	
	Печенье	20	2	3	13	83	
	Чай с молоком	150	2	18	7	199	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	
Итого за Уплотненный полдник		375	11,55	13,2	75,29	464	
Итого за день		1580	38,46	36,67	235,95	1423,79	

		Неделя:				День: Вторник 2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	130	3	5	15	112	204
	Чай с сахаром	150			11	43	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
		8	2	2	0	27	3
	Сыр порционнно	313	7	8	39	249	
Итого за Завтрак		100	5	3	4	63	300,04
Завтрак 2	Кефир 3,2 %	100	5	3	4	63	
Итого за Завтрак 2		30	0,35	0,03	2	8	9
Обед	Морковь отварная	150	1	3	7	61	113
	Суп-лапша домашняя	160	15	12	27	282	237
	Плов из птицы	150	0,07	0,02	11	43	300
	Чай с сахаром	35	2	0,63	12	55	602
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания						
Итого за Обед		525	18	15	59	449	
Уплотненный полдник		100	9	16	2	188	201
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	25	2	1	13	67	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания						
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Фрукт	100	1,5	0,5	10	44	500
Итого за Уплотненный полдник		375	11	17	36	342	
Итого за день		1 313	41	43	138	1103	

		Неделя: 1	День: Среда 3				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневой)	150	4	4	14	107	108
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	300,05
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
Итого за Завтрак		345	10	11	48	325	
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	100	0	0	10	38	309
Итого за Завтрак 2		100	0	0	10	38	
Обед	Салат из белокочанной капусты	30		2	3	26	11
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	2	2	8	55	114
	Гуляш отварного мяса	60	8	5	2	94	238
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4	29	182	252
	Компот из сушеных плодов	150	0,33	0,01	21	85	300,06
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	35	2	0,63	12	55	602
Итого за Обед		535	18	13	75	497	
Уплотненный полдник	Каша "Артек" молочная вязкая	130	5	5	47	250	203,02
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
	Ватрушка с повидлом	50	3	2	32	159	400
Итого за Уплотненный полдник		355	10	8	103	519	
Итого за день		1 335	38	32	236	1379	

Неделя: 1

День: Четверг 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	3	5	15	116	205
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	3	1	21	107	600
	Сыр порционнно	8	2	2	0	27	3
	Итого за Завтрак	328	8	8	47	293	300,02
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1	0	10	43	
Итого за Завтрак 2		100	1	0	10	43	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	2	3	28	21
	Щи из капусты свежей	150	1	3	4	46	115
	Котлеты или биточки рыбные	50	8	6	7	112	215
	Картофельное пюре	130	3	4	18	119	251
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	35	2		12	55	602
	Итого за Обед	545	14	15	55	403	471
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	40	6	5	8	98	
	Каша молочная "Дружба"	90	3	4	15	102	206
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
	Итого за Уплотненный полдник	305	11	10	47	310	
Итого за день		1 278	34	33	159	1049	

№
рецептуры

05

00

00

3

0,02

1

5

5

1

0

02

1

6

0

0

Неделя: 1

День: Пятница 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	130	5	5	23	154	207
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	76	300,07
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
Итого за Завтрак		325	10	11	56	359	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	300,08
Итого за Завтрак 2		100	3	3	5	57	
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,35	0,03	2	8	9
	Суп картофельный с крупой	150	2	2	10	62	116
	Фрикадельки мясные	50	10	7	7	131	239
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	19	124	259,01
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	35	2	0,63	12	55	602
Итого за Обед		525	18	12	61	423	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (ячневой)	150	4	4	14	107	108
	Кыстыбый	50	4	5	18	128	409
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
Итого за Уплотненный полдник		375	10	10	56	345	
Итого за день		1 325	41	36	178	1184	

Неделя: 2

День: Понедельник 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая с яблоком	130	2	4	22	128	201
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
		325	5	8	54	300	
Итого за Завтрак		100	1	0	10	43	300,02
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	1	0	10	43	
Итого за Завтрак 2		30	0,41	2	2	28	8
Обед	Овощи натуральные (огурец)	150	1	3	6	62	103
	Суп из овощей	60	7	10	11	165	242
	Тефтели мясные (1-ый вариант)	20	0,23	1	2	15	601
	Соус томатный	110	11	4	24	176	260
	Пюре гороховое	150	0,17	0,08	14	54	310
	Напиток апельсиновый	35	2		12	55	602
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания						
Итого за Обед		555	21	20	71	555	
Уплотненный полдник	Макароны, запеченные с сыром	110	5	5	17	149	220
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
		150			11	43	300
	Чай с сахаром	285	7	6	41	259	
Итого за Уплотненный полдник		1 265	34	34	176	1157	
Итого за день							

Неделя: 2

День: Вторник 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	130	5	6	22	158	202
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	76	300,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2	1	16	80	600
	Сыр порционнно	8	2	2	0	27	3
Итого за Завтрак		318	11	11	50	341	
Завтрак 2	Кефир 3,2 %	100	5	3	4	63	300,04
Итого за Завтрак 2		100	5	3	4	63	
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	30	1	2	2	25	26
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	3	3	9	75	117
	Голубцы ленивые	200	12	8	18	190	243
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	35	2	0,63	12	55	602
Итого за Обед		565	18	13	52	388	
Уплотненный полдник	Каша "Артек" молочная вязкая	130	5	5	47	250	203,02
	Ватрушка с творогом	50	6	4	19	136	400,01
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
Итого за Уплотненный полдник		355	13	10	90	496	
Итого за день		1 338	47	37	196	1288	

Неделя: 2

День: Среда 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	130	5	5	23	156	203,01
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
Итого за Завтрак		325	8	9	55	328	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	1	0	15	64	300,02
Итого за Завтрак 2		150	1	0	15	64	
Обед	Салат "Здоровье"	30	0,49	2	2	24	12
	Суп-лапша домашняя	150	1	3	7	61	113
	Рагу овощное с птицей	180	17	12	18	254	244
	Компот из сушеных плодов	150	0,07	0,02	21	85	300,06
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	35	2	0,63	12	55	602
Итого за Обед		545	20	17	60	479	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	9	16	2	188	201
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Фрукт	100	0,4	0,4	10	44	500
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
Итого за Уплотненный полдник		375	11	17	36	342	
Итого за день		1 395	40	43	166	1213	

№
рецептуры

03,01

300

6

500

0,02

12

13

44

0,06

02

01

00

00

00

		Неделя: 2			День: Четверг 9		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	130	3	5	15	116	205
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	3	1	21	107	600
	Сыр порционно	8	2	2	0	27	3
	Какао с молоком	150	3	3	13	89	300,05
Итого за Завтрак		328	11	11	49	339	
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	100	0	0	10	38	309
Итого за Завтрак 2		100	0	0	10	38	
Обед	Овощи натуральные (огурец)	30	1	1	3	28	14
	ПЦи из капусты свежей	150	1	3	4	46	115
	Тефтели рыбные	50	6	5	6	91	245
	Картофельное пюре	110	2	4	15	101	251
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	35	3	1	19	94	600
Итого за Обед		525	13	14	58	403	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	130	3	5	20	138	208
	Печенье	20	2	3	13	83	475
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
Итого за Уплотненный полдник		325	7	9	57	331	
Итого за день		1 278	31	34	174	1111	

Неделя: 2

День: Пятница 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	130	4	5	21	147	206
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
		325	7	9	53	319	
Итого за Завтрак		100	3	3	5	57	300,08
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3	3	5	57	
Итого за Завтрак 2		30	1	2	3	28	15
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	1	2	3	28	15
	Свекольник	150	1	3	9	71	107
	Котлеты, рубленые из птицы	50	10	7	7	131	239
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	19	124	259,01
	Соус томатный	20	0,23	1	2	15	601
	Чай с сахаром	150	0,07	0,02	11	43	300
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	35	2	0,63	12	55	602
		545	18	16	63	467	
Итого за Обед		110	2	4	10	87	253
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	50	6	6	12	121	410
	Вак-беяш	150	0,07	0,02	11	43	300
	Чай с сахаром	25	2	1	13	67	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания						
Итого за Уплотненный полдник		335	10	11	46	318	
Итого за день		1 305	38	39	167	1161	
Итого за период		13 092	376	379	1761	11883	
Среднее значение за период			37,6	37,9	176,1	1188,3	