

СОГЛАСОВАНО



Заведующий

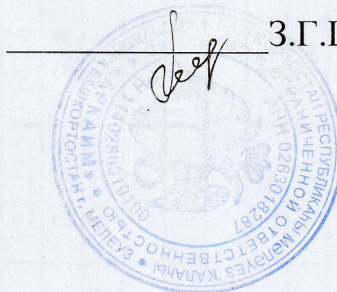
МБДОУ

«Колосок»

с. Зирган

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»



З.Г.Шафикова

**Примерное 2-х недельное
меню для детей
От 3-х до 7 лет
(осенне-зимний сезон)**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети от 3-х до 7 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	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		400	9,98	11,78	54,17	353,99	
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	50	0,44	7,56	1,42	76,03	36
	Борщ с капустой и картофелем	186	1,24	3,6	8,68	71,92	118,03
	Котлеты из говядины с томатным соусом	100 (70/30)	8,45	8,88	5,3	135	246,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		701	18,7	26,26	85,77	649,78	
Уплотненный полдник							
	Каша пшенная молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187	202
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		479	8,34	7,79	57,55	331,57	
Итого за день		1 694	40,15	50,45	229,82	1523,96	

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	165	3,93	5,75	18,76	142,65	204,07
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	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	3,02
	Итого за Завтрак	405	9,28	9,31	46,12	293,43	
Завтрак 2							
	Кефир нежирный	150	4,07	0,1	9,68	57,1	300,38
	Итого за Завтрак 2	150	4,07	0,1	9,68	57,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,73	3	4,2	47	11,04
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,06	9,54	81,8	113
	Плов из птицы	160	27,09	32,42	31,2	513,06	237
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
	Итого за Обед	695	34,19	40,55	98,73	884,88	
Уплотненный полдник							
	Омлет	150	10,2	18,27	2,05	213,07	201,05
	Зеленый горошек дополнительный гарнир	15	0,38	0,95	1,25	15	15,03
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Итого за Уплотненный полдник	395	13,33	20,17	30,66	344,95	
	Итого за день	1 645	60,87	70,13	185,19	1580,36	

(лист 3)

День: среда

Неделя: 1

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углерод ы	тическая ценность	рецептур ы
Завтрак		180	5,17	4,69	16,95	130,68	111
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,2	3,63	17,28	118,67	300,05
	Какао с молоком	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
	Бутерброд с маслом	415	11,77	12,71	48,72	358,34	
	Итого за Завтрак				15	57	309
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			15	57	
	Итого за Завтрак 2						
Обед		50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Салат из моркови	200	2,24	2,63	10,24	73,6	114
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	70	9,03	6,33	2,29	109,38	238
	Гуляш из отварного мяса	134	16,57	5,75	37,38	270,6	260
	Пюре гороховое	180			21,15	80,1	308,01
	Напиток яблочный	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	739	33,29	18,88	107,09	737,15	
	Итого за Обед						
	Уплотненный полдник		154	6,1	5,7	55,9	296
	Каша "Артек" молочная вязкая	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Чай с сахаром	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,02
	Ватрушки с повидлом	429	11,05	8,25	106,33	528,96	
Итого за Уплотненный полдник		1 733	56,11	39,84	277,14	1681,45	
Итого за день							(лист 4)

(лист 4)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205,06
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	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		405	9,45	9,92	46,34	298,63	
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	50	0,71	3,05	4,18	46,95	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,62	8,49	93,24	100,08
	Котлеты рыбные с соусом	70 (50/20)	8,45	8,88	5,3	135	246,08
	Картофельное пюре	130	2,25	3,52	14,99	100,65	251,05
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		685	17,29	22,96	84,37	615,36	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с рисом с молочным соусом	78 (60/18)	9,46	6,86	11,92	147,34	471,04
	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,76	5,1	23,28	152,79	207
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		433	16,53	13,91	62,43	424,99	
Итого за день		1 637	46,4	51,41	225,47	1527,6	

Район: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Рацион: Дети от 3-х до / лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	165	5,04	6,54	26,89	186,43	206,08
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	300,07
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		400	10,61	13,61	57,34	396,53	
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	50	1,1	2,3	5,44	46,85	14
	Суп картофельный с крупой	200	2,01	2,23	13,6	82,6	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	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	22,5	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		685	18,61	17,63	80,3	543,88	
Уплотненный полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,68	111
	Пирожки печеные с картофелем	50	3,4	3,3	19,7	123	104,05
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		455	10,88	8,78	60,97	355,25	
Итого за день		1 704	42,83	44,66	225,44	1459,61	

(лист 6)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углев оды		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	165	4,64	6,26	32,14	204,9	201,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
		400	7,14	10,68	55,73	338,89	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Суп из овощей	200	1,45	4,15	8,32	80,34	103
	Тефтели из говядины с соусом	70	3,39	4,78	5,59	82,5	242,01
	Каша гречневая рассыпчатая	133	7,86	5,31	35,3	219,89	252,08
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
		688	16,95	15,36	101,36	613,1	
Итого за Обед							
Уплотненный полдник							
	Макароны, запеченные с сыром	130	5,95	5,95	19,82	176,13	220,01
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
		355	8,26	6,74	44,14	277,7	
Итого за Уплотненный полдник							
Итого за день							
		1 557	35,48	37,4	233,56	1418,31	

(лист 7)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Исходные данные							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,82	6,86	27,43	194,28	202,06
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	300,07
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п..	30	2,65	0,92	18,26	91,89	600,02
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3,02
Итого за Завтрак		400	14,24	13,07	61,65	421,18	
Завтрак 2							
	Кефир нежирный	150	4,07	0,1	9,68	57,1	300,38
Итого за Завтрак 2		150	4,07	0,1	9,68	57,1	
Обед							
	Икра свекольная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	14,01
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	195	4	3,84	11,88	98,1	117
	Рагу овощное с птицей	200	19,4	12,9	20,3	282	244
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		680	28,43	20,03	87,83	652,47	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	154	6,1	5,7	55,9	296	203,02
	Ватрушки с творогом	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,03
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		429	11,05	8,25	106,33	528,96	
Итого за день		1 659	57,79	41,45	265,49	1659,71	

(лист 8)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углед ы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	165	5,71	6,15	29,75	198,35	203,16
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		400	8,21	10,57	53,34	332,34	
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"	50	0,75	2,58	3,58	40	12
	Суп-лапша домашняя	180	1,59	3,65	8,58	73,62	113
	Тефтели из говядины с рисом	75	4,27	5,92	4,8	90	242,03
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	259
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		670	15,02	17,13	86,22	553,83	
Уплотненный полдник							
	Омлет	150	10,2	18,27	2,05	213,07	201,05
	Зеленый горошек дополнительный гарнир	15	0,38	0,95	1,25	15	15,03
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		490	13,29	20,41	37,42	373,64	
Итого за день		1 674	39,65	52,73	209,31	1448,43	

(лист 9)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры			Угледо- ды
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205,06
	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	3,02
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	300,05
Итого за Завтрак		405	13,55	13,52	54,52	392,3	
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			15	57	309
		150			15	57	
Итого за Завтрак 2							
Обед							
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,62	8,49	93,24	100,08
	Котлеты рыбные с соусом	75 (50/25)	8,45	8,88	5,3	135	246,08
	Картофельное пюре	130	2,25	3,52	14,99	100,65	251,05
	Чай с сахаром	180	0,09	0,03	8,19	22,5	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
Итого за Обед		690	18,27	20,91	77,76	563,49	
Уплотненный полдник							
	Каша рисовая молочная жидкая	154	3,8	5,9	23,7	164	208,01
	Пирожки печеные с яблоком	50	3,05	2,65	22,2	125,5	104,07
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		429	9,16	9,34	70,22	391,07	
Итого за день		1 674	40,98	43,77	217,5	1403,86	

(лист 10)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Рацион: Дети от 3-х до / лет		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
Прием пищи				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	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Завтрак			400	7,54	10,96	50,48	320,42	
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	50	1,25	3,15	4,15	50	15
		Свекольник	200	2,14	5,1	14,64	116,76	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	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
		Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
		Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед			685	19,37	21,88	97,22	667,16	
Уплотненный полдник								
		Суп молочный с макаронными изделиями.	180	5,18	4,69	16,95	130,68	111,02
		Вак-беляш	50	5,6	5,6	11,9	121	410
		Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
		Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник			455	13,09	11,08	53,17	353,25	
Итого за день			1 704	42,73	48,56	227,7	1504,78	
Итого за период			16 681	462,99	480,4	2296,62	15208,07	
Среднее значение за период				46,3	48	229,7	1520,8	