

Согласовано
Заведующий



Утверждаю
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г. Шафикова



Примерное десятидневное меню на 2024 г.
(весенне-летний)

от 1 до 3 лет (ясли)

Неделя вторая День 6							
завтрак:	Каша рисовая молочная вязкая	134	4,64	4,94	33,61	201,07	176/м
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16,8	0,65	9,87	52,05	тгк
итого за завтрак		304	21,555	9,243	50,375	304,87	
второй завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	68	399/м
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5	
итого за второй завтрак		114	1,33	1,74	26,2	125,5	
обед	Овощи натуральные (порционно)	30	0,37	0,029	3,48	15,69	41/м
	Суп овощной	150	1,08	2,33	6,08	50	65/п11
	Тефтели из говядины с томатным соусом (50/20соус)	50	5,71	8,57	7,14	132,14	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая (110/3 масло сл)	113	6,16	3,96	25,4	164,36	164/п2014
	Напиток из яблок	150	0	0	17,6	66,75	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	тгк
	итого за обед	538	17,73	15,679	88,36	570,59	
уплотненный полдник	Макароны запеченные с сыром	110	5,03	4,97	21,03	149,03	207/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
итого за уплотненный полдник		280	6,705	5,333	40,46	230,18	
		560	13,41	10,666	80,92	460,36	
итого за день		1227	49,27	28,735	205,35	1208,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	4,84	5,7	22,8	161,5	187/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,97	75,8	395/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ТТК
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	7/м
итого за завтрак		306	26,11	10,52	44,64	316,55	
второй завтрак	Кефир нежирный (100/3сахар)	103	2,9	2,5	4	50	262/п2014
итого за второй завтрак		103	2,9	2,5	4	50	
обед	Икра свекольная	30	0,52	2,17	2,77	32,25	45/п2014
	суп картофельный с бобовыми и гречками 150/10	160	4,5	2,6	17,7	114	60/п14
	Рагу овощное с мясом птицы (куры, индейка)	180	14,63	19,48	14,51	292,75	ТТК Уфа 2017
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
итого за обед		565	24,39	25,055	84,47	665,4	

уплотненный полдник	каша "Артек" молочная вязкая (130/3)	133	5,26	4,92	48,27	255,6	176/п2014
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	31,5	158,57	458/м
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витаминизированный (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		353	13,515	9,193	99,2	495,32	
итого за день		1327	66,915	47,268	232,31	1527,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:	Каша ячневая молочная (130/3)	133	4,58	4,92	23,84	158,91	175/п2014
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ТТК
итого за завтрак		303	21,495	9,223	40,605	262,71	
итого за завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,5	0	10,1	42,7	399/м
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5	
итого за второй завтрак		114	1,53	1,54	20	100,2	
обед	Салат "Здоровье"	30	0,49	2,21	1,72	28,5	48/п14
	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	7,9	62	63/п2014
	Фрикадельки мясные с соусом молочным 50/20	50	5,5	5,42	4,57	89,28	98/п2014
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,86	0,77	26,81	132,16	297/м
	Напиток из яблок	180	0	0	21,15	80,1	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
итого за обед		585	15,96	11,79	90,81	533,69	
уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,5	20,5	23,1	240,1	209/п 2014
	д/г зеленый горошек отв	15	0,45	0	0,9	5,25	
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	0,4	44	368/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		415	14,025	21,263	43,83	370,5	
	итого за день	1129	48,315	35,243	164,51	1267,1	

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	3,2	4,98	12,83	116,49	183/п2014
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ТТК
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	
	Какао с молоком	150	3,07	2,62	13,12	75,83	397/м
итого за завтрак		306	25,17	10,41	35,82	271,57	
второй завтрак	Кисель из концентрата плодово- ягодный	100	0	0	10	38	303/п
итого за второй завтрак		100	0	0	10	38	
обед	Овощи натуральные (свежий огурец)	30	0,37	0,029	3,48	15,69	41/м
	Щи из свежей капусты с картофелем (150/5 смет прокипяч)	155	1,1	3,3	5	55	50/п2014
	Тефтели рыбные тушеные 50/20	70	7,8	6,7	8,8	127	82/п2014
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,7	19	268/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
итого за обед		560	16,02	14,369	65,62	458,99	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (130/3масло сл)	133	3,28	5,1	20,47	141,64	186/п2014
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5	
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (Йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		317	5,985	7,003	49,8	280,29	
	итого за день	1127	25,075	23,992	138,54	1048,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак:	Каша молочная "Дружба"(130/3 масло сл)	133	4,1	5,3	21,68	150,27	189/п14
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ТТК
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
итого за завтрак		303	21,015	9,603	38,445	254,07	
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,05	0,03	8,32	33,3	266/п14
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5	
	итого за второй завтрак	150	0,05	0,03	8,32	33,3	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,59	1,57	2,93	28,26	25/м
	Свекольник	150	1,38	3,32	9	71,35	11/п11
	Котлеты из птицы	50	7,5	10,6	7,6	157	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	110	4,06	3,3	19,38	123,45	317м
	соус сметанный с томатом	20	0,35	1	1,4	16	355/м
	Напиток из яблок	150	0	0	17,63	66,75	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Хлеб пшенично-ржаной	25	2,81	0,45	16,06	79,25	ТТК
итого за обед		555	18,29	20,58	86,6	604,46	
уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,17	4,08	10,44	86,9	132/м
	Вак-беляш	50	5,7	5,7	11,7	123	42п/11
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	итого за уплотненный полдник	370	9,545	10,143	41,57	291,05	
	итого за день	1378	48,9	40,356	174,935	1182,88	