

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»

З.Г. Шафикова
1.03.2022

З.Г. Шафикова

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
от 1 до 3 лет
(ВЕСНА)**

от 1-3

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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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							
	Икра морковная	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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес"	165	3,93	5,75	18,76	142,65	204,07
	молочная жидкая						
	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 «Здоровье»	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.	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Итого за Уплотненный полдник						

	для д/п						
	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 картофеля с зел.горошком	30	0,37	0,03	3,48	15,69	18
	Рассольник	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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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)	78 (60/18)	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
Итого за Уплотненный полдник		358	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

Понедельник, 10.05.2021							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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							
	Морковь отварная	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	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602

	обогащенный вит. для д/п						
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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Фрикадельки мясные в соусе	70	7,35	6,37	5,32	108,5	248
	Каша перловая рассыпчатая	130	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-	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602

	пшеничный обогащенный вит. для д/п						
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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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							
	Икра морковная	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	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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	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	