

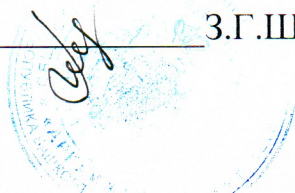
СОГЛАСОВАНО



Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»

З.Г.Шафикова

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

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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
Итого за Завтрак		400	7,14	10,68	55,73	338,89	
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	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 (50/20)	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
Итого за Обед		688	16,95	15,36	101,36	613,1	
Уплотненный полдник							
	Макароны, запеченные с сыром	155	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
Итого за Уплотненный полдник		355	8,26	6,74	44,14	277,7	
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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
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			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод-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 с соусом	95 (70/25)	4,27	5,92	4,8	90	242,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	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	

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	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	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
Итого за Завтрак 2		150			15	57	
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 и лимоном	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

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	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							
	Картофель по-деревенски с сыром	130	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	