

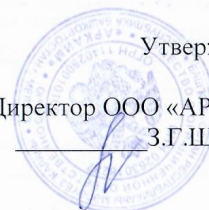
Согласовано
Заведующий



МАЗУЧ Б.Н. Шатман
Бердина О.Г.

Утверждаю

Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г.Шафикова



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)
(зимне - весенний период)**

Примерное десятидневное меню на 2022 год (зимне-весеннее) от 3 лет до 7 лет (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак:	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	4,38	4,56	24,22	155,6	168/м
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	11,1	44,4	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		375	6,73	9,09	48,545	302,4	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399/м
итого за второй завтрак		150	0,75	0	15,15	64	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,41	1,9	2,34	27,6	11/м
	Борщ с капустой и картофелем (180/6сметана пррокипяч)	186	1,25	3,69	8,45	71,02	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	50	7,78	5,8	8	115,85	282/м
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	145,9	317м
	соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,27	348/м
	Напиток из яблок	180	0	0	21,15	80,1	301/п
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
	итого за обед		661	19,89	17,51	100,2	635,84
уплотненный полдник	Запеканка овощная/котлеты из овощей 100/15 (с соусом молочным/томатным	115	3,93	6,56	18,17	147	146м/155 м
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	125,1	
	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,9	98,9	394/м
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		370	11,15	13,12	72,14	449	
итого за день		1556	38,52	39,72	236,035	1451,24	

80,62 % выполнения энергетической ценн

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая (150/4масло)	154	5,8	7,2	24,3	185	185/п2014
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	11,1	44,4	392/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	ттк
	Сыр порциями	10	2,63	2,7	0	34	7/м
	итого за прием	384	10,74	10,8	48,56	332,8	
итого за завтрак	Кефир нежирный (150/5сахар)	155	4,35	3,75	6	75	262/п2014
	итого за прием	155	4,35	3,75	6	75	
обед	Салат из моркови (с сахаром) до 01.03	50	0,62	0,048	5,81	16,15	41/м
	Суп - лапша домашняя	180	1,89	3,06	8,37	69,3	63/п2014
	Плов из птицы (курицы)	160	15,14	19,63	25,28	341,3	130/п 2014
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	376/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
	итого за прием	625	23,35	23,716	99,41	701,55	
уплотненный полдник	Омлет натуральный (120/6 масло)	126	11,6	9,5	1,1	113	209/п 2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	368/м
итого за уплотненный полдник		451	15,2	10,45	46,95	311	
	итого за день	1615	53,64	48,716	200,92	1420,35	

79 % выполнения энергетической ценн

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	Суп молочный с мак.изд. (вермишель)	180	5,2	4,69	16,95	130,68	93/м
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	101,1	397/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	итого за прием	405	11,58	12,68	47,675	334,18	
итого за завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	0	0	15	57	303/п
	итого за прием	150	0	0	15	57	
обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,33	2,53	4,52	43,7	20/м
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный) (176/4сметана)	180	2,01	2,37	9,22	66,24	74/м
	Гуляш из отварной говядины (30/30)	60	5,14	6,2	1,98	94,71	277/м
	Пюре гороховое (130/4масло сл)	134	12,74	4,42	28,75	208,1	160/п2014
	Напиток апельсиновый или лимонный	180	0,12	0,012	16,92	64,8	278/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		659	25,64	16,492	96,34	650,65	
уплотненный полдник	каша "Артек" молочная вязкая (150/4)	154	6,1	5,7	55,9	296	176/п14
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Ватрушка с повидлом	50	3,21	2,12	31,5	158,6	458/м
	итого за уплотненный полдник	429	11,41	8,27	112,25	557,6	
	итого за день	1643	22,99	37,442	271,265	1599,43	

88,86

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	17,6	138	183/п2014
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	34	7/м
	итого за завтрак	384	8,74	9,49	39,86	266,4	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399/м
	итого за прием	150	0,75	0	15,15	64	
обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	46,95	46,95	33/м
	Щи из свежей капусты с картофелем (176/4 сметана прокипяч)	180	1,28	3,8	5,8	63,87	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	80/п2014
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321/м
	соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,27	348/м
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	372/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
	итого за обед	675	18,53	19,06	136,21	624,94	
уплотненный полдник	Запеканка из творога (с манной крупой) /соус молочный сладкий 50/15	65	17,76	12,73	19,14	262,22	237/351м
	Каша молочная "Дружба"(100/3 масло сл)	103	3,14	4,1	16,78	116,37	189/п2014
	Чай сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	итого уплотненный полдник	393	23	17,28	60,77	481,59	
	итого за день	1602	51,02	45,83	251,99	1436,93	

80 % выполнения эн

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
	Каша пшеничная молочная жидкая (150/4)	154	5,6	6	27,4	181	188/п2014
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	ТТК
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		359	10,73	12,9	54,985	374,4	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400/м
	итого за второй завтрак	150	4,58	4,08	7,58	85	
обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	54/м
	Суп картофельный с крупой	180	1,57	0,91	10,3	81	80/м
	Фрикадельки мясные (50/25 соус молочный)	75	7,7	7,6	6,4	125	98/п2014
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	145,9	317/м
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,03	8,37	33,3	268/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
	итого за обед	670	20,65	15,7	88,36	605,15	
уплотненный полдник	Суп молочный с мак.изд. (вермишель)	180	5,2	4,69	16,95	130,68	93/м
	Кыстыбый с картофелем или кыстыбый с кашей пшенной	50	2,5	4,5	12,9	103	251/252п 2014
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	итого за уплотненный полдник	455	9,8	9,64	54,7	336,68	
	итого за день	1634	45,76	42,32	205,625	1401,23	

78 % выполнения эн

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя вторая День 6							
завтрак:	Каша вязкая изюмом (рисовая) (150/5 масло сл)	155	4,64	4,94	33,61	201,07	176/м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	итого за завтрак	380	7,02	9,46	55,935	328,47	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399/м
	итого за второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
обед	Салат из репчатого лука	30	0,41	1,9	2,34	27,6	11/м
	Суп овощной	180	1,3	2,8	7,3	60	65/п11
	Тефтели из говядины (50/20соус)	70	8	12	10	185	99/п2014
	Каша гречневая рассыпчатая (130/3 масло сл)	133	7,3	4,7	30,1	194,91	164/п2014
	Напиток апельсиновый	180	0,12	0,012	16,92	64,8	278/п2014
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
	итого за обед	648	22,43	22,372	101,61	705,41	
уплотненный полдник	Макароны запеченные с сыром	130	5,95	5,88	24,85	176,13	207/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	итого за уплотненный полдник	355	8,05	6,33	49,7	279,13	
		710	16,1	12,66	99,4	558,26	
	итого за день	1513	39,32	38,662	216,225	1360,67	

76 % выполнения эн

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая (150/4масло сл)	154	5,6	6,6	26,4	187	187/п14
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	395/м
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	ТТК
	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	34	
итого за завтрак		364	13,29	12,57	53,92	381,4	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0	15,15	64	399/м
	итого за второй завтрак	150	0,75	0	15,15	64	
обед	Икра свекольная	50	0,92	3,58	3,1	35,8	45/п2014
	суп картофельный с бобовыми и гречками 180/15	195	5,5	3,1	21,42	137,7	60/п14
	Голубцы ленивые (2 вариант) 160/70 соус томатный	230	15,2	15,7	13,2	255	118/п2014
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,8	372/м
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
	итого за обед	710	27,06	23,48	94,16	689,4	
уплотненный полдник	каша "Артек" молочная вязкая (150/4)	154	6,1	5,7	55,9	296	176/п14
	Ватрушка с творогом	50	6,58	3,91	31,5	158,57	458/м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	итого за уплотненный полдник	429	14,78	10,06	112,25	557,57	
	итого за день	1653	55,88	46,11	275,48	1692,37	

94,02 % выполнения эн

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
завтрак:	Каша ячневая молочная (150/4)	154	5,3	5,7	27,6	184	175/п2014
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		379	7,68	10,22	49,925	311,4	
второй завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401/м
итого за второй завтрак		150	4,35	3,75	6	75	
обед	Салат "Здоровье"	50	0,81	3,69	2,87	47,5	48/п14
	Суп - лапша домашняя	180	1,89	3,06	8,37	69,3	63/п2014
	Рагу овощное с птицей 45/155	200	13,94	19,44	15,6	294,04	Тгк Уфа 2017
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,018	25	101,7	376/м
	Хлеб пшеничный витамины. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
итого за обед		665	22,34	27,168	86,79	685,64	
уплотненный полдник	Омлет	130	11,5	20,6	23,1	240,1	215/м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	0,4	44	368/м
	Хлеб пшеничный витамины. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
итого за уплотненный полдник		455	14	21,45	48,35	387,1	
	итого за день	1275	40,73	55,998	141,205	1459,14	

81,06

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	17,6	138	183/п2014
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	ТТК
	Сыр порциями	10	2,6	2,7	0	34	7/м
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,5	101,1	397/м
	итого за завтрак	384	12,74	12,96	48,26	342,5	
второй завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	0	0	15	57	303/п
	итого за второй завтрак	150	0	0	15	57	
обед	Салат из моркови (с сахаром) до 01.03	50	0,62	0,048	5,81	16,15	41/м
	Щи из свежей капусты с картофелем (176/4сметана прокипяч)	180	1,28	3,8	5,8	63,87	50/п2014
	Тефтели рыбные тушеные 50/20	70	6,8	5,8	7,55	109,5	82/п2014
	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	321/м
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,03	8,37	33,3	268/п2014
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
	итого за обед	665	16,83	14,798	80,19	514,87	
уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая (150/4 масло сл)	154	3,8	5,9	23,7	164	186/п2014
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	125,1	
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	итого за уплотненный полдник	409	8,15	9,89	70,87	392,1	
	итого за день	1424	29,08	28,188	183,56	1306,47	

72,58 % выполнения эн

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
завтрак:	Каша молочная "Дружба" (150/4 масло сл)	154	4,7	6,1	25,1	174	189/п14
	Батон нарезной для детей дошкольного возраста	20	2,24	0,86	13,16	69,4	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	итого за завтрак	379	7,08	10,62	47,425	301,4	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	400/м
	итого за второй завтрак	150	4,58	4,08	7,58	85	
обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,98	2,62	4,89	47,1	25/м
	Свекольник	185	1,7	4,1	11,1	88	11/п11
	Котлеты из птицы	50	7,5	10,6	7,6	157	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	130	4,8	3,9	22,9	145,9	317м
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	355/м
	Напиток из яблок	180	0	0	21,15	80,1	301/п
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	Хлеб пшенично-ржаной	30	3,3	0,54	19,2	95,1	м
	итого за обед	680	20,81	23,68	104,7	715,23	
уплотненный полдник	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	102,7	132/м
	Вак-беляш	50	5,7	5,7	11,7	123	42п/11
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	266/п14
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	25	2	0,42	15,75	78	м
	итого за уплотненный полдник	405	10,37	10,97	48,89	328,7	
	итого за день	1614	42,84	49,35	208,595	1430,33	

79,46 % выполнения эн

81 % всего за 10 дней среднее выполнение энергетической цен

1 Сборник технических нормативов для

При разработке примерного меню были использованы: