

Согласовано
Заведующий



Утверждаю
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г. Шафикова



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

от 1 до 3 лет (ясли)

Примерное десятидневное меню на 2024 год
(всесенне-летний) от 1 до 3 лет (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак:	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и сахаром	130	3,78	3,95	20,99	116,88	табл 2/168/м
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16,8	0,65	9,87	52,05	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за завтрак		300	20,695	8,253	37,755	220,68	
второй завтрак	Сок фруктовый	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 из картофеля с соленными огурцами	30	0,25	1,56	2,35	24,57	40/м
	Борщ с капустой и картофелем (150/5сметана прокипяч)	155	1	2,9	7	58	53/п 2014
	Котлеты, биточки, шницели рубленные с соусом томатным 50/20	50	8,01	5,84	9,61	130,7	282/м
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,3	19,38	123,45	317м
	Напиток из яблок	150	0	0	17,63	66,75	301/п
	Хлеб пшеничный витамини. (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		540	17,77	14,39	84,63	545,12	
уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	133	4,84	5,7	22,8	161,5	187/п14
	Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	368/м
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	394/м
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
итого за уплотненный полдник		403	8,015	6,563	63,23	337,65	
итого за день		1357	48,01	30,746	205,615	1203,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 2							
завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая (130/3масло)	133	5,01	6,22	20,99	159,77	185/п2014
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	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 прием	306	23,985	9,053	37,69	257,77	
итого за завтрак	Кефир нежирный (100/3сахар)	103	2,9	2,5	4	50	262/п2014
	итого за прием	103	2,9	2,5	4	50	
обед	Салат из белокочанной капусты свежего урожая	30	0,2	1,52	2,71	26,22	20/м
	Суп - лапша домашняя	150	1,7	2,6	7,9	62	63/п2014
	Плов из птицы (курицы)	160	15,14	19,63	25,28	341,3	130/п 2014
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376/м
	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 прием	535	21,78	24,555	85,38	655,92	
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	
	Хлеб пшеничный витамин. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	итого за уплотненный полдник	315	13,625	20,863	43,43	326,5	
	итого за день	1259	62,29	56,971	170,5	1290,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак:	Суп молочный с мак.изд (вермишель)	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93/м
	Какас с молоком	150	3,42	2,63	13,1	84,25	397/м
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16,8	0,65	9,87	52,05	тгк
	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,065	33	6/м
итого за прием		320	24,57	10,82	37,165	278,2	
итого за завтрак	Кисель из концентрата плодово-ягодный	100	0	0	10	38	303/п
итого за прием		100	0	0	10	38	
обед	Овощи натуральные (помидор свежий)	30	0,37	0,029	3,48	15,69	41/м
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный (147/3 сметана)	150	1,67	1,97	7,68	55,2	74/м
	Гуляш из отварной говядины (30/30)	60	5,14	6,2	1,98	94,71	277/м
	Пюре гороховое (110/3 масло сл)	113	10,75	3,73	24,24	175,53	160/п14
	Напиток из яблок	150	0	0	17,63	66,75	301/п
	Хлеб пшеничный витамини. (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		548	22,34	12,719	83,67	549,53	
уплотненный полдник	каша "Артек" молочная вязкая (130/3)	133	5,26	4,92	48,27	255,6	176/п2014
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	тгк
	Ватрушка с повидлом	50	3,21	2,12	31,5	158,6	458/м
итого за уплотненный полдник		353	10,145	7,403	99,2	495,35	
итого за день		1321	34,715	30,942	230,035	1361,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
день 4							
завтрак:	Каша манная молочная жидкая (130/3 масло сл)	133	3,2	4,98	12,83	116,49	183/п2014
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	16,8	0,65	9,87	52,05	ТТК
	Сыр порциями	8	2,1	2,16	0	27,2	
итого за завтрак		306	22,175	7,813	29,53	214,49	
второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,75	0	10,05	42,7	399/м
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5	
итого за прием		114	1,78	1,54	19,95	100,2	
обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,82	28,17	28,17	33/м
	Щи из свежей капусты с картофелем (150/5 смет прокипяч)	155	1,1	3,3	5	55	50/п2014
	Котлеты или биточки рыбные с соусом томатным 50/20	50	8,33	5,74	8,51	126,85	80/п2014
	Картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	321/м
	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	540	16,84	15,185	106,15	537,07	
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"(90/2 масло сл)	92	2,81	3,64	14,99	103,94	189/п2014
	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 уплотненный полдник		327	22,245	16,733	53,56	447,31	
итого за день		1287	63,04	41,271	209,19	1299,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	--	--	-------------------------	-------------

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	Б	Ж	У	ая ценность	рецептуры
День 5							
	Каша пшеничная молочная жидкая (130/3)	133	4,83	5,18	23,66	156,32	188/п2014
	Кофейный напиток на молоке	150	2,37	2,01	11,97	75,83	395/м
	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	24,04	11,47	45,565	317,2	
второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п14
	Печенье	14	1,03	1,54	9,9	57,5	
итого за второй завтрак		150	0,075	0,023	6,83	18,75	
обед	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28,11	54/м
	Суп картофельный с крупой	150	1,31	0,76	8,58	67,5	80/м
	Котлеты из птицы с соусом томатным	50	5,06	6,26	60,2	99,4	128/п2014
	Макаронные изделия отварные	110	4,06	3,9	22,9	145,9	317м
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1	0,03	4,7	19	268/п2014
	Хлеб пшеничный витамини. (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		535	15,6	13,12	128,3	501,56	
уплотненный полдник	Суп молочный с мак.изд (вермишель)	150	4,31	3,91	14,13	108,9	93/м
	Пирожки печены с картофелем	50	3,43	3,36	19,65	123,57	738/м2004
	Чай с сахаром	150	0,075	0,023	6,83	18,75	266/п2014
	Хлеб пшеничный витамини. (йодир.)	20	1,6	0,34	12,6	62,4	ТТК
итого за уплотненный полдник		370	9,415	7,633	53,21	313,62	
итого за день		1358	49,13	32,246	233,905	1151,13	

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