

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



Директор ООО «АРКАИМ»



З.Г.Шафикова

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

С 1 марта по 31 мая

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледод ы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	155	4,36	5,88	30,19	192,48	201,06
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	40	3,54	1,22	24,35	122,51	600
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	1
Итого за Завтрак		400	8,04	10,75	63,7	372,99	
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							
	Салат из репчатого лука	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Суп из овощей	180	1,34	3,83	7,68	74,16	103
	Тефтели из говядины	70	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 витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		668	16,84	15,05	100,72	606,92	
Уплотненный полдник							
	Макароны, запеченные с сыром	130	5,96	5,96	19,82	176,13	220,01
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Уплотненный полдник		355	8,27	6,76	44,14	277,7	
Итого за день		1 537	36,28	37,18	240,89	1446,23	

(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 пшенная молочная жидкая	160	5,82	6,86	27,43	194,28	202,06
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	300,07
	Бутерброд с повидлом	50	1,6	5,1	22,6	141	6,01
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3,02
Итого за Завтрак		400	12,87	16,98	64,39	460,18	
Завтрак 2							
	Кефир	150	4,06	0,1	9,68	57,1	300,04
Итого за Завтрак 2		150	4,06	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 витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		680	28,43	20,04	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 витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		429	11,05	8,26	106,33	528,96	
Итого за день		1 659	56,41	45,38	268,23	1698,71	

(лист 8)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо- в ы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	154	5,33	5,74	27,77	185,13	203,11
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	41	3,62	1,25	24,96	125,57	600
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	1
Итого за Завтрак		400	9,09	10,64	61,89	368,7	
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
	Фрикадельки мясные в соусе	75	7,88	6,83	5,7	116,25	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 витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		670	17,82	17,26	91,63	590,09	
Уплотненный полдник							
	Омлет	150	10,2	18,27	2,05	213,07	201,05
	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 витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		475	12,91	19,47	36,17	358,64	
Итого за день		1 659	42,95	51,99	222,02	1506,05	

(лист 9)

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	154	3,83	5,94	17,72	138	205
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	36	3,18	1,1	21,92	110,26	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		400	13,81	13,28	56,92	400,83	
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			15	57	309
Итого за Завтрак 2		150			15	57	
Обед							
	Свекла отварная	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,22	3,92	5,92	65,03	100,08
	Тефтели рыбные	70	5,57	4,78	6,28	90,71	245
	Картофельное пюре	130	2,25	3,52	14,99	100,65	251,05
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	7,8	32,4	300,09
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
Итого за Обед		665	14,64	14	74,28	483,39	
Уплотненный полдник							
	Каша рисовая молочная жидкая	154	3,8	5,9	23,7	164	208,01
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		393	8,74	11,32	70,25	411,52	
Итого за день		1 608	37,19	38,6	216,45	1352,74	

(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"	154	4,7	6,1	25,1	174	206,06
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	41	3,62	1,25	24,96	125,57	600
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Завтрак		400	8,46	11	59,22	357,57	
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	185	1,98	4,72	13,54	108	107
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,04	7,4	4,42	112,5	246
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	Соус сметанный с томатом	20	0,37	1,44	1,57	20,77	608
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		670	19,21	21,51	96,12	658,4	
Уплотненный полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,68	111
	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 витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		455	13,08	11,09	53,17	353,25	
Итого за день		1 689	43,48	48,24	235,34	1533,17	
Итого за период		16 274	456,75	460,8	2326,76	15136,54	