

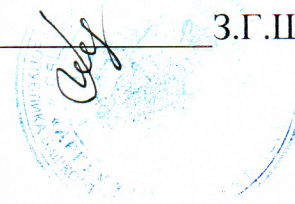
СОГЛАСОВАНО



Заведующий

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»

 3.Г.Шафикова

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и сахаром	165	7,48	7,36	30,58	220	203,15
	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	9,98	11,78	54,17	353,99	
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 моркови и яблок	50	0,44	7,56	1,42	76,03	36
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,24	3,6	8,68	71,92	118,03
	Котлеты из говядины с томатным соусом	100 (70/30)	8,45	8,88	5,3	135	246,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308
	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		715	18,7	26,26	85,77	649,78	
Уплотненный полдник							
	Каша пшенная молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187	202
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		479	8,34	7,79	57,55	331,57	
Итого за день		1 694	40,15	50,45	229,82	1523,96	

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	165	3,93	5,75	18,76	142,65	204,07
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	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
Итого за Завтрак		405	9,28	9,31	46,12	293,43	
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							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,73	3	4,2	47	11,04
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,06	9,54	81,8	113
	Плов из птицы	160	27,09	32,42	31,2	513,06	237
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,06
	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		695	34,19	40,55	98,73	884,88	
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
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Уплотненный полдник		395	13,33	20,17	30,66	344,95	
Итого за день		1 645	60,87	70,13	185,19	1580,36	

(лист 3)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,68	111
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	300,05
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		415	11,77	12,71	48,72	358,34	
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
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2,24	2,63	10,24	73,6	114
	Гуляш из отварного мяса	70	9,03	6,33	2,29	109,38	238
	Пюре гороховое	134	16,57	5,75	37,38	270,6	260
	Напиток яблочный	180			21,15	80,1	308,01
	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		739	33,29	18,88	107,09	737,15	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	154	6,1	5,7	55,9	296	203,02
	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
	Ватрушки с повидлом	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,02
Итого за Уплотненный полдник		429	11,05	8,25	106,33	528,96	
Итого за день		1 733	56,11	39,84	277,14	1681,45	

(лист 4)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205,06
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	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		405	9,45	9,92	46,34	298,63	
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	50	0,71	3,05	4,18	46,95	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,62	8,49	93,24	100,08
	Котлеты рыбные с соусом	70 (50/20)	8,45	8,88	5,3	135	246,08
	Картофельное пюре	130	2,25	3,52	14,99	100,65	251,05
	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	17,29	22,96	84,37	615,36	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с рисом с молочным соусом	78 (60/18)	9,46	6,86	11,92	147,34	471,04
	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,76	5,1	23,28	152,79	207
	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
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
Итого за Уплотненный полдник		533	16,53	13,91	62,43	424,99	
Итого за день		1 637	46,4	51,41	225,47	1527,6	

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	300,07
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		400	10,61	13,61	57,34	396,53	
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	50	1,1	2,3	5,44	46,85	14
	Суп картофельный с крупой	200	2,01	2,23	13,6	82,6	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	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	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	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		685	18,61	17,63	80,3	543,88	
Уплотненный полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,68	111
	Пирожки печеные с картофелем	50	3,4	3,3	19,7	123	104,05
	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	10,88	8,78	60,97	355,25	
Итого за день		1 704	42,83	44,66	225,44	1459,61	