

Согласовано
Заведующий



Утверждено
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г. Шафикова



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

от 3 до 7 лет (сад)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценност	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод 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							
	Овощи натуральные(порционно)	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	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		160	5,82	6,86	27,43	194,28	202,06
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	2,85	2,41	14,36	91	300,07
	Кофейный напиток с молоком	50	1,6	5,1	22,6	141	6,01
	Бутерброд с повидлом	10	2,6	2,61		33,9	3,02
	Сыр порциями	400	12,87	16,98	64,39	460,18	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2		150	4,06	0,1	9,68	57,1	300,04
	Кефир	150	4,06	0,1	9,68	57,1	
Итого за Завтрак 2							
Обед		50	1,1	2,3	5,44	46,85	14,01
	Икра свекольная	195	4	3,84	11,88	98,1	117
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	19,4	12,9	20,3	282	244
	Рагу овощное с птицей	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
	Компот из сушеных фруктов	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	30	1,32	0,21	10	47,25	602
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный	680	28,43	20,04	87,83	652,47	
Итого за Обед							
Уплотненный полдник		154	6,1	5,7	55,9	296	203,02
	Каша "Артек" молочная вязкая	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,03
	Ватрушки с творогом	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Чай с сахаром	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	429	11,05	8,26	106,33	528,96	
Итого за Уплотненный полдник		1 659	56,41	45,38	268,2	1698,71	
Итого за день							

(лист 8)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: среда

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо- ды		
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	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			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
		154	3,83	5,94	17,72	138	205
	Каша манная молочная жидкая	36	3,18	1,1	21,92	110,26	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	10	2,6	2,61		33,9	3,02
	Сыр порциями	200	4,2	3,63	17,28	118,67	300,05
	Какао с молоком	400	13,81	13,28	56,92	400,83	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			15	57	309
		150			15	57	
Итого за Завтрак 2							
Обед		50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	овощи натуральные порционно	180	1,22	3,92	5,92	65,03	100,08
	Щи из свежей капусты с картофелем	70	5,57	4,78	6,28	90,71	245
	Тефтели рыбные	130	2,25	3,52	14,99	100,65	251,05
	Картофельное пюре	180	0,12	0,04	7,8	32,4	300,09
	Чай с лимоном и сахаром	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный	665	14,64	14	74,28	483,39	
Итого за Обед							
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
		393	8,74	11,32	70,25	411,52	
Итого за Уплотненный полдник							
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			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак		154	4,7	6,1	25,1	174	206,06
	Каша молочная "Дружба"	41	3,62	1,25	24,96	125,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	5	0,04	3,62	0,06	33	1
	Масло (порциями)	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Чай с сахаром	400	8,46	11	59,22	357,57	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2		150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Чай с сахаром	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
	Печенье	164	2,73	4,64	26,83	163,95	
Итого за Завтрак 2							
Обед		50	1,25	3,15	4,15	50	15
	Салат из картофеля с зелёным горошком	185	1,98	4,72	13,54	108	107
	Свекольник	50	7,04	7,4	4,42	112,5	246
	Котлеты рубленые из птицы	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	Макаронные изделия отварные с маслом	20	0,37	1,44	1,57	20,77	608
	Соус сметанный с томатом	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
	Компот из сушеных фруктов.	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	30	1,32	0,21	10	47,25	602
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный	670	19,21	21,51	96,12	658,4	
Итого за Обед							
Уплотненный полдник		180	5,17	4,69	16,95	130,68	111
	Суп молочный с макаронными изделиями	50	5,6	5,6	11,9	121	410
	Вак-беляш	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Чай с сахаром	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	455	13,08	11,09	53,17	353,25	
Итого за Уплотненный полдник							
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	