

Согласовано
Заведующий



Утверждено
Директор ООО «АРКАИМ»
З.Г. Шафикова



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

от 3 до 7 лет (сад)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценност	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледод ы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и сахаром	160	7,25	7,14	29,65	213,33	203
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	45	3,98	1,38	27,4	137,83	600
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	1
Итого за Завтрак		410	11,37	12,17	66,21	409,16	
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 картофеля с соленными огурцами	50	0,44	7,56	1,42	76,03	36
	Борщ с капустой и картофелем	186	1,24	3,6	8,68	71,92	118,03
	Котлеты, биточки, шницель рубленные	50	7,76	5,89	8,03	115,83	226,02
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	601
	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 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		671	17,91	22,83	87,9	623,61	
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 витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		479	8,34	7,8	57,55	331,57	

Итого за день		1 674	40,75	47,42	243,99	1552,96	
Рацион: Дети от 3-х до 7 лет		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	154	3,67	5,37	17,51	133,14	204
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	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
		400	9,55	9,11	48,53	302,3	
Итого за Завтрак							
Завтрак 2		150	4,06	0,1	9,68	57,1	300,26
	Кефир	150	4,06	0,1	9,68	57,1	
Итого за Завтрак 2							
Обед		50	0,73	3	4,2	47	11,04
	Салат из белокочанной капусты	180	1,59	3,65	8,58	73,62	113
	Суп-лапша домашняя	160	27,09	32,42	31,2	513,06	237
	Плов из птицы сад	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,06
	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	625	33,34	40,07	94,19	859,2	
	Итого за Обед						
Уплотненный полдник		150	10,2	18,27	2,05	213,07	201,05
	Омлет	15	0,38	0,95	1,25	15	15,03
	Зеленый горошек дополнительный гарнир	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Чай с сахаром	390	12,89	20,02	27,62	329,64	
Итого за Уплотненный полдник		1 565	59,84	69,8	180,02	1548,24	
Итого за день							

(лист 3)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценност	№ рецептур ы
			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
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	1
Итого за Завтрак		405	11,18	12,55	46,47	343,61	
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			15	57	309
Итого за Завтрак 2		150			15	57	
Обед							
	Овощи натуральные (порционно)	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	180	2,01	2,37	9,22	66,24	114
	Гуляш отварного мяса	70	7,74	5,43	1,97	93,75	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 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		669	30,47	14,58	100,75	660,66	
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 витаминизированный для	25	2,21	0,77	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	8,26	106,33	528,96	
Итого за день		1 643	52,7	35,39	268,55	1590,23	

(лист 4)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценност	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	154	3,83	5,94	17,72	138	205
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	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
Итого за Завтрак		400	9,71	9,68	48,74	307,16	
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	180	1,22	3,92	5,92	65,03	100,08
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	273
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	601
	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 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		665	16,41	18,09	83,4	564,15	
Уплотненный полдник							
	Запеканка из творога	65	7,89	5,72	9,94	122,78	471
	Каша молочная "Дружба"	103	3,14	4,08	16,79	116,38	206
	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	13,34	10,6	51,05	340,73	
Итого за день		1 572	42,59	42,99	215,52	1400,66	

(лист 5)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Рецептура блюд для детей от 3-х до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценност	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,64	6,04	27,58	181	207
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	300,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для	45	3,98	1,38	27,4	137,83	600
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	1
Итого за Завтрак		384	12,51	13,45	69,4	442,83	
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	180	1,81	2,01	12,24	74,34	116
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,04	7,4	4,42	112,5	246
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	601,02
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	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	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		665	18,44	17,43	78,55	545,52	
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 витаминизированный для	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		455	10,88	8,79	60,97	355,25	
Итого за день		1 668	44,56	44,31	235,75	1507,55	

(лист 6)