

СОГЛАСОВАНО

Заведующий



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»

З.Г. Шафикова
З.Г. Шафикова
1.03.2025

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
от 3 до 7 лет
(ВЕСНА)

от 3-7

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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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							
	Икра морковная	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 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		701	18,7	26,26	85,77	649,78	
Уплотненный полдник							
	Каша пшениная 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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 «Здоровье»	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.	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600

для д/п						
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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 картофеля с зел.горошком	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Рассольник	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			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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						

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
Итого за Уплотненный полдник		433	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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	

(лист 6)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	165	4,64	6,26	32,14	204,9	201,1
	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	7,14	10,68	55,73	338,89	
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							
	Морковь отварная	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Суп из овощей	200	1,45	4,15	8,32	80,34	103
	Тефтели из говядины с соусом	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 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		688	16,95	15,36	101,36	613,1	
Уплотненный полдник							
	Макароны, запеченные с сыром	130	5,95	5,95	19,82	176,13	220,01
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Уплотненный полдник		355	8,26	6,74	44,14	277,7	
Итого за день		1 557	35,48	37,4	233,56	1418,31	

(лист 7)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	160	5,82	6,86	27,43	194,28	202,06
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	300,07
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п..	30	2,65	0,92	18,26	91,89	600,02
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3,02
Итого за Завтрак		400	14,24	13,07	61,65	421,18	
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							
	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 вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,21	10	47,25	602

	обогащенный вит. для д/п						
Итого за Обед		680	28,43	20,03	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 вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		429	11,05	8,25	106,33	528,96	
Итого за день		1 659	57,79	41,45	265,49	1659,71	

(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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	165	5,71	6,15	29,75	198,35	203,16
	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	8,21	10,57	53,34	332,34	
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 с соусом	95 (70/25)	4,27	5,92	4,8	90	242,03
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,78	3,91	22,92	145,99	259
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308,05
	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		670	15,02	17,13	86,22	553,83	
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
	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 вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		490	13,29	20,41	37,42	373,64	
Итого за день		1 674	39,65	52,73	209,31	1448,43	

(лист 9)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205,06
	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
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	300,05
Итого за Завтрак		405	13,55	13,52	54,52	392,3	
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			15	57	309
Итого за Завтрак 2		150			15	57	
Обед							
	Икра морковная	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,62	8,49	93,24	100,08
	Котлеты рыбные с соусом	75 (50/25)	8,45	8,88	5,3	135	246,08

Картофельное пюре	130	2,25	3,52	14,99	100,65	251,05
Чай с сахаром	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	2,65	0,92	18,26	91,88	600
Итого за Обед	690	18,27	20,91	77,76	563,49	
Уплотненный полдник						
Каша рисовая молочная жидкая	154	3,8	5,9	23,7	164	208,01
Пирожки печеные с яблоком	50	3,05	2,65	22,2	125,5	104,07
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	429	9,16	9,34	70,22	391,07	
Итого за день	1 674	40,98	43,77	217,5	1403,86	

(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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	165	5,04	6,54	26,89	186,43	206,08
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Завтрак		400	7,54	10,96	50,48	320,42	
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	200	2,14	5,1	14,64	116,76	107
	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

	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	19,37	21,88	97,22	667,16	
Уплотненный полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями.	180	5,18	4,69	16,95	130,68	111,02
	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 вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		455	13,09	11,08	53,17	353,25	
Итого за день		1 704	42,73	48,56	227,7	1504,78	
Итого за период		16 681	462,99	480,4	2296,62	15208,07	
Среднее значение за период			46,3	48	229,7	1520,8	