

СОГЛАСОВАНО

Заведующий д/с № 17 «ШАТЛЫК»

Бородина О.Т.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «АРКАИМ»

Шафикова З.Г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(для детей от 3 до 7 лет)
(лето-осень 2022 г.)

Неделя: 1

День: Понедельник 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150	5	5	21	146	203
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	57	300
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
Итого за Завтрак		395	8	9	57	332	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	1	0	15	64	300,02
Итого за Завтрак 2		150	1	0	15	64	
Обед	Овощи натуральные (помидор)	50	0,41	2	2	28	8
	Борщ	180	1	3	8	68	112
	Котлеты, биточки, шницель рубленые	50	8	6	8	116	226
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	23	146	259
	Соус томатный	30	0,35	1	2	22	601
	Напиток яблочный	180	0	0	21	80	308
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	2	0,72	13	63	602
Итого за Обед		640	16	16	77	523	
Уплотненный полдник	Котлеты из овощей	115	4	5	15	122	236
	Печенье	30	2	4	19	125	475
	Чай с молоком	200	3	24	9	265	300,03
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2	1	16	80	600
Итого за Уплотненный полдник		375	11	34	59	592	
Итого за день		1 560	36	59	208	1511	

Неделя: 1

День: Вторник 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	155	4	5	18	134	204
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2	1	16	80	600
	Сыр порционнo	10	3	3	0	34	3
	Итого за Завтрак	395	9	9	49	305	
Завтрак 2	Кефир 3,2 %	150	8	5	5	95	300,04
Итого за Завтрак 2		150	8	5	5	95	
Обед	Морковь отварная	50	1	0,58	3	14	9
	Суп-лапша домашняя	180	2	4	9	74	113
	Плов из птицы	160	15	12	27	282	237
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	2	0,72	13	63	602
	Итого за Обед	630	20	16	67	490	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	9	16	2	188	201
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	3	1	21	107	600
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Фрукт	100	1,5	0,05	10	44	500
	Итого за Уплотненный полдник	440	12	17	48	396	
Итого за день		1 615	49	47	169	1286	

Неделя: 1

День: Среда 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневой)	180	5	5	17	128	108
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	300,05
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
Итого за Завтрак		425	12	13	55	376	
Завтрак 2	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	150	0	0	15	57	309
Итого за Завтрак 2		150	0	0	15	57	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	44	11
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	180	2	2	9	66	114
	Гуляш отварного мяса	60	8	5	2	94	238
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	5	35	215	252
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,1	25	102	300,06
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	2	0,72	13	63	602
	Итого за Обед	640	21	15	89	584	
Уплотненный полдник	Каша "Артек" молочная вязкая	154	6	6	56	296	203,02
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2	1	16	80	600
	Ватрушка с повидлом	50	3	2	32	159	400
Итого за Уплотненный полдник		434	11	9	119	592	
Итого за день		1 649	44	37	278	1609	

Неделя: 1

День: Четверг 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	153	4	6	18	137	205
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	3	1	21	107	600
	Сыр порционнo	10	3	3	0	34	3
		403	10	10	54	335	
Итого за Завтрак		150	1	0	15	64	300,02
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	1	0	15	64	
Итого за Завтрак 2		50	1	3	4	47	21
Обед	Салат из свеклы	180	1	3	5	55	115
	Щи из капусты свежей	50	8	6	7	112	215
	Котлеты или биточки рыбные	130	3	4	18	119	251
	Картофельное пюре	200	0,07	0,04	15	57	300
	Чай с сахаром	40	2	0,72	13	63	602
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания						
Итого за Обед		650	15	16	62	453	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	50	8	6	10	123	471
		100	3	4	16	113	206
	Каша молочная "Дружба"	200	0,07	0,04	15	57	300
	Чай с сахаром	40	3	1	21	107	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания						
Итого за Уплотненный полдник		390	14	11	62	400	
Итого за день		1 593	40	37	193	1252	

Неделя: 1

День: Пятница 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	153	6	6	27	181	207
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	300,07
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
	Итого за Завтрак	378	12	12	62	401	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	300,08
Итого за Завтрак 2		150	5	4	8	85	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	1	0,58	3	14	9
	Суп картофельный с крупой	180	2	2	12	74	116
	Фрикадельки мясные	50	10	7	7	131	239
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	23	146	259,01
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	2	0,72	13	63	602
	Итого за Обед	650	20	13	73	485	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (ячневой)	180	5	5	17	128	108
	Кыстыбый	50	4	5	18	128	409
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2	1	16	80	600
	Итого за Уплотненный полдник	460	11	11	66	393	
Итого за день		1 638	48	40	209	1364	

Неделя: 2

День: Понедельник 6

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая с яблоком	155	2	4	26	153	201
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
Итого за Завтрак		400	5	8	62	339	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	1	0	15	64	300,02
Итого за Завтрак 2		150	1	0	15	64	
Обед	Овощи натуральные (огурец)	50	0,41	2	2	28	8
	Суп из овощей	180	1	4	8	74	103
	Тефтели мясные (1-ый вариант)	60	7	10	11	165	242
	Соус томатный	30	0,35	1	2	15	601
	Пюре гороховое	130	13	4	29	208	260
	Напиток апельсиновый	180	0,2	0,1	17	65	310
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	2	0,72	13	63	602
Итого за Обед		640	23	21	82	618	
Уплотненный полдник	Макароны, запеченные с сыром	130	6	6	20	176	220
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2	1	16	80	600
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
Итого за Уплотненный полдник		360	8	7	51	313	
Итого за день		1 550	37	36	210	1334	

		Неделя: 2	День: Вторник 7				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенинная молочная жидкая	150	5	6	26	182	202
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	91	300,07
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2	1	16	80	600
	Сыр порционнно	10	3	3	0	34	3
	Итого за Завтрак	370	13	12	56	387	
Завтрак 2	Кефир 3,2 %	150	8	5	5	95	300,04
Итого за Завтрак 2		150	8	5	5	95	
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50	1	3	3	42	26
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	4	4	11	91	117
	Голубцы ленивые	230	14	9	20	219	243
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	2	0,72	13	63	602
	Итого за Обед	700	21	16	62	472	
	Уплотненный полдник	Каша "Артек" молочная вязкая	154	6	6	56	296
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	50	6	4	19	136	400,01
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2	1	16	80	600
	Итого за Уплотненный полдник	434	14	11	106	569	
Итого за день		1 654	56	44	229	1523	

Неделя: 2

День: Среда 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	6	27	180	203,01
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
Итого за Завтрак		395	8	10	63	366	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	1	0	15	64	300,02
Итого за Завтрак 2		150	1	0	15	64	
Обед	Салат "Здоровье"	50	1	3	4	40	12
	Суп-лапша домашняя	180	2	4	9	74	113
	Рагу овощное с птицей	200	19	13	20	282	244
	Компот из сушеных плодов	180	0,4	0,01	25	102	300,06
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	2	0,72	13	63	602
Итого за Обед		650	24	20	71	561	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	9	16	2	188	201
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Фрукт	100	0,4	0,4	10	44	500
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2	1	16	80	600
Итого за Уплотненный полдник		430	11	17	43	369	
Итого за день		1 625	44	47	192	1360	

Неделя: 2

День: Четверг 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	153	4	6	18	137	205
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	3	1	21	107	600
	Сыр порционно	10	3	3	0	34	3
	Какао с молоком	200	4	4	17	119	300,05
Итого за Завтрак		403	14	14	56	397	
Завтрак 2	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0	0	15	57	309
Итого за Завтрак 2		150	0	0	15	57	
Обед	Икра морковная	50	1	2	5	47	14
	Щи из капусты свежей	180	1	3	5	55	115
	Тефтели рыбные	50	6	5	6	91	245
	Картофельное пюре	130	3	4	18	119	251
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	3	1	21	107	600
Итого за Обед		650	14	15	70	476	
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	154	4	6	24	164	208
	Печенье	30	2	4	19	125	475
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2	1	16	80	600
Итого за Уплотненный полдник		414	8	11	74	426	
Итого за день		1 617	36	40	215	1356	

Неделя: 2

День: Пятница 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	153	5	6	25	173	206
	Бутерброд с маслом	20	1	3	8	62	6
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2	1	13	67	600
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
Итого за Завтрак		398	8	10	61	359	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	150	5	4	8	85	300,08
Итого за Завтрак 2		150	5	4	8	85	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	1	3	5	47	15
	Свекольник	185	2	4	11	88	107
	Котлеты рубленые из птицы	50	10	7	7	131	239
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	23	146	259,01
	Соус томатный	30	0,35	1	2	22	601
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	40	2	0,72	13	63	602
Итого за Обед		685	20	19	76	554	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	130	3	5	12	103	253
	Вак-беляш	50	6	6	12	121	410
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	57	300
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2	1	16	80	600
Итого за Уплотненный полдник		410	11	12	55	361	
Итого за день		1 643	44	45	200	1359	
Итого за период		16 144	434	432	2103	13954	
Среднее значение за период			43,4	43,2	210,3	1395,4	