

Директор
ООО «АРКАИМ»

З.Г.Шафикова



**Примерное 2-х недельное
меню
Осенне-зимний сезон
(от 3 до 7 лет)**

Приложение №9 к Описанию закупки

Примерное десяти дневное меню на 2024 год
(осень-зима)

От 3 лет до 7 лет (сад)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 детского питания	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 моркови и яблок	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 рубленые	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

детского питания							
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания		30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		671	17,91	22,83	87,9	623,61	
Уплотненный полдник							
	Каша пшеничная 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 детского питания	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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 детского питания	36	3,18	1,1	21,92	110,26	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3,02
Итого за Завтрак		400	9,55	9,11	48,53	302,3	
Завтрак 2							
	Кефир	150	4,06	0,1	9,68	57,1	300,26
Итого за Завтрак 2		150	4,06	0,1	9,68	57,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,73	3	4,2	47	11,04

Суп-лапша домашняя		180	1,59	3,65	8,58	73,62	113
Плов из птицы сад		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 витаминизированный для детского питания		25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания		30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		625	33,34	40,07	94,19	859,2	
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 витаминизированный для детского питания	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		390	12,89	20,02	27,62	329,64	
Итого за день		1 565	59,84	69,3	180,02	1548,24	

(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
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	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							
	Салат из моркови	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	60	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 детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	1,32	0,21	10	47,25	602
		659	30,47	14,58	100,75	660,66	
Итого за Обед							
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 детского питания	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	

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	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 детского питания	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 детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	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 детского питания	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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 детского питания	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 детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	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 детского питания	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)

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	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 детского питания	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							

		100	0,5		10,1	42,67	300,02
Сок фруктовый		14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Печенье		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Итого за Завтрак 2							
Обед		50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Салат из моркови	180	1,34	3,83	7,68	74,16	103
	Суп из овощей	70	3,39	4,78	5,59	82,5	242,01
	Тефтели из говядины	133	7,86	5,31	35,3	219,89	252,08
	Каша гречневая рассыпчатая	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308,05
	Напиток яблочный	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	1,32	0,21	10	47,25	602
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	668	16,84	15,05	100,72	606,92	
Итого за Обед							
Уплотненный полдник		130	5,96	5,96	19,82	176,13	220,01
	Макароны, запеченные с сыром	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Чай с сахаром	355	8,27	6,76	44,14	277,7	
Итого за Уплотненный полдник		1 537	36,28	37,18	240,89	1446,23	
Итого за день							

(лист 7)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет		Неделя: 2			День: вторник		Энергетическая ценность	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 детского питания	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 детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	1,32	0,21	10	47,25	602

Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	5,82	6,86	27,43	194,28	202,06
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	300,07
	Бутерброд с повидлом	50	1,6	5,1	22,6	141	6,01
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3,02
Итого за Завтрак		400	12,87	16,98	64,39	460,18	
Завтрак 2							
	Кефир	150	4,06	0,1	9,68	57,1	300,04
Итого за Завтрак 2		150	4,06	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 витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		680	28,43	20,04	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 витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		429	11,05	8,26	106,33	528,96	
Итого за день		1 659	56,41	45,38	268,23	1698,71	

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 детского питания	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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	154	3,83	5,94	17,72	138	205
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	36	3,18	1,1	21,92	110,26	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		400	13,81	13,28	56,92	400,83	
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

Итого за Обед		180	1,22	3,92	5,92	65,03	100,08
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	70	5,57	4,78	6,28	90,71	245
	Картофельное пюре	130	2,25	3,52	14,99	100,65	251,05
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,04	7,8	32,4	300,09
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
Итого за Уплотненный полдник		665	14,64	14	74,28	483,39	
Итого за день		1 608	37,19	38,6	216,45	1352,74	

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	154	4,7	6,1	25,1	174	206,06
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	41	3,62	1,25	24,96	125,57	600

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	154	4,7	6,1	25,1	174	206,06
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	41	3,62	1,25	24,96	125,57	600
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Завтрак		400	8,46	11	59,22	357,57	
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	185	1,98	4,72	13,54	108	107
	Котлеты рубленые из птицы	50	7,04	7,4	4,42	112,5	246
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	Соус сметанный с томатом	20	0,37	1,44	1,57	20,77	608
	Компот из сушеных фруктов.	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминизированный для детского питания	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		670	19,21	21,51	96,12	658,4	

Уплотненный полдник	Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,54	104	111
	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 витаминизированный для детского питания	25	2,21	0,77	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		455	13,08	11,09	53,17	353,25	
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	