

«Утверждено»

Директор ООО «Агроинвест»


Демьянченко Д.А.

« _____ » _____ 2025г



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 1-3 года

«Согласовано»

Н.В. Гусева



« _____ » _____ 2025г

М.П.

Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227,00	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33	
Завтрак 2		150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	4,14	3,27	8,12	78,48	№202 2005г
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	183,1	№168 2011г
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	6,19	1,98	112,2	№277 2011г
	Напиток из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/15	15,68	26,69	2,08	232,67	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	Итого за первый день:	1323	51,9	61,27	157,95	1329,56	

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227,00	№177 2011г
	Кофейный напиток с молоком	150	1,86	1,75	20,8	99,00	№692 2004г
		338	11,36	16,09	63,65	444,36	
Завтрак 2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	
		150	4,35	3,75	6,00	79,5	
Уплотнённый полдник	Суп картофельный со свиной котлетой	150	1,75	2,25	10,00	127,5	№89 2007г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 20011г
	Картофельное пюре	110	2,87	45,14	17,36	129,3	№321 2011г
	Напиток из сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		515	21,25	60,87	68,59	617,4	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	100/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
		295	15,11	12,55	33,07	341,6	
Итого за второй день:		1298	52,07	93,26	171,31	1482,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	Сыр порционный	8	1,85	2,36	0	28,8	№ 7 2011г
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	4,2	13,67	110,78	№ 93 2011г
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	129,00	№397 2011г
		341	11,41	15,21	39,26	386,94	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед	Щи с картофелем со сметаной	150	6,93	16,52	7,56	87,00	№61 2011
	Рис отварной	110	3,96	5,06	44,22	234,00	№168 2011г
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117,00	№248 2011г
	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№401 2008г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		515	24,32	28,49	82,55	596,00	
Упакогнённый полдник	Рагу овощное со свиной	170	3,30	6,71	15,97	242,19	№331 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469 2011г
		370	6,99	12,98	50,81	451,76	
Итого за третий день:		1373	43,12	57,08	182,42	1478,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 неделя День четвертый								
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г	
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16		
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,17	6,22	20,9	160,00	№179 2011г	
	Йогурт вареное	40	2,39	2,16	0,13	29,64		
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г	
		371	11,77	16,33	45,36	382,16		
	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33		
		150	0,75	0	15,15	63,33		
	Завтрак 2	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№76 2011г
		Печень тушеная в сметане	60	11,94	3,58	4,47	126,6	2003г
Каша гречневая рассыпчатая		110	5,78	4,89	27,87	183,1	№168 2011г	
Напиток из ягод с/м		150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г	
Хлеб ржаной		35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту	
	505	22,26	11,99	78,06	554,56			
Углегощённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	100/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№393 2011г	
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту	
	295	15,11	12,55	33,07	341,6			
Итого за четвертый день:		1291	49,89	40,87	171,64	1341,65		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества	Энерг.	№ рецептуры
------------	--------------------	-------	------------------	--------	-------------

	Блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ценность, ккал	
1 неделя День пятый						
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2 № 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16
	Кофейный напиток	150	1,86	1,75	20,8	99,00 №692 2004г
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150/5	5,02	7,35	20,32	167,25 №84 2004г
	Сок	338	8,87	15,1	53,53	384,61
Завтрак 2	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33 №399 2011г
		150	0,75	0	15,15	63,33
	Солянка по домашнему с курой	150	1,8	3,45	14,46	99,00 №157 2004г
	Птица (кура) тушеная в сметанном соусе	60	9,00	3,00	2,4	93,69
	Макаронные изделия отварные	110	4,69	8,69	29,5	205,19 №204 2011г
Обед	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95 №639 2004
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35
		505	18,42	15,52	75,19	537,18
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	7,51	8,34	30,44	227,00 №177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,54	133,5 №274 2004г
Уплотнённый полдник	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57 №392 2011г
		350	11,16	15,39	58,86	392,07
Итого за пятый день:		1353	39,2	56,01	202,73	1377,19
Итого среднее за первую неделю:						

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227,00	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
	Сок	338	10,21	16,65	46,96	384,79	
Завтрак 2		150	0,75	0	15,15	63,33	№399 2011г
		150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,56	1,26	12,67	93,11	№66 2003г
	Плов со свиной	170	18,36	10,03	32,13	292,4	№443 2004г
	Икра свекольная	30	0,18	0,94	1,18	13,92	№54 2011г
	Компот из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		535	25,74	12,69	81,56	547,69	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/15	15,68	26,69	2,08	232,67	№216 2011
Углеводный полдник	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	330	19,96	29,81	22,29	359,4		
Итого за первый день:		1353	56,66	59,15	165,96	1355,21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,17	6,22	20,9	160,00	№179 2011г
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	129,00	№397 2011г
		338	10,21	14,87	46,49	407,36	
Завтрак 2	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	
		150	4,35	3,75	6,00	79,5	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	150	3,52	4,57	7,57	85,66	№57 2011 г
	Макаронные изделия отварные	100	4,26	7,9	26,8	186,53	№204 2011г
	Тефтели мясные с соусом	50/20	6,02	6,16	5,67	137,34	№286 2012г
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		505	16,73	19,01	68,87	548,83	
Углегиенный полдник	Жаркое по-домашнему	170	9,29	12,75	17,77	297,07	№66 2003г
	Огурец солёный порционный	30	0,84		0,9	3,6	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469 2011г
	400	13,82	19,02	53,51	510,24		
	Итого за второй день:	1393	45,11	56,65	174,87	1545,93	

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,7	9,06	28,90	220,0	№172 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
		338	7,74	15,07	49,19	369,93	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№76 2011г
	Печень тушенная в сметане	60	11,94	3,58	4,47	126,6	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	183,1	№168 2011г
	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№401 2008г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		505	22,46	11,97	69,08	537,3	
	Пюре картофельное	100	2,60	41,03	15,78	117,54	№321 2011г
Уплотнительный полдник	Суфле рыбное	60	14,29	8,4	4,13	188,2	№282 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	335	18,85	49,60	40,12	396,47		
Итого за третий день:		1288	49,45	76,94	168,19	1347,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,70	9,06	28,90	220,0	№172 2011г
	Кофейный напиток	150	1,86	1,75	20,8	99,00	№692 2004г
	Сок	338	9,55	16,81	62,11	437,36	
Завтрак 2	Суп картофельный с яйцом	150	0,75	0	15,15	63,33	
	Ежики мясные с соусом	150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед	Суп картофельный с яйцом	150	6,9	3,36	10,68	111,75	№140 2004г
	Ежики мясные с соусом	100/50	12,61	13,85	28,32	250,58	№450 1996г
	Напиток из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	485	22,15	17,67	74,58	510,59	
Употребляемый полдник	Чай с низким содержанием сахара	100/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
	Хлеб пшеничный	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
Итого за четвёртый день:		1268	47,56	47,03	184,91	1352,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	Сыр порционный	8	1,85	2,36	0	28,8	№ 7 2011г
	Каша пшениная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227,00	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
Завтрак 2		346	13,57	18,65	54,77	448,32	
	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед		150	0,75	0	15,15	63,33	
	Суп вермишелевый с курой	150	1,65	3,45	8,25	114,15	
	Капуста тушеная с курой	170	4,91	17,35	3,40	233,75	№534
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
Углеотнённый полдник		505	9,46	21,18	40,48	487,2	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	7,51	8,34	30,44	227,00	№177 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,54	133,5	№274 2004г
Итого за пятый день:		1351	34,94	55,37	177,02	1390,92	

Нормативная документация :

- 2.3/2.4.3/990-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мопильного и Т.В. Тугельяна. – М.: ДеЛив принт, 2011. – 584 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Зюбнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересычаны. – К.: А.С.К., 2005, с. 86
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мопильного. 2007 г
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Коровка Л.С., доц. Дюбросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания 2004г
- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях / Составитель Н.А.Таргоноская. –М.: ЛИНКА–ПРЕСС, 2002.
- Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Кови –М.: АРКТИ –МИПКРО, 2003.
- Н.В. Зюбнова, Н.А. Киселева. Алгоритм разработки перспективного меню при приготовлении питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ РИЦ «Мир Кубани» г.Краснодар, 2007г – 182 с
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков Санкт-Петербурга – СПб ; Речь, 2008 – 800с