

«Утверждено»

Директор ООО «Агроинвест»

Дьяченко Л.А.

« 02 » апреля 2025г.



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 1,5 до 3 лет

Заведующий детским садом
Н.В. Гусева



Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3.72.4.3590-20

«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	
	Капша термостатизованная молочная жирная с маслом сливочным	145/5	7,51	8,34	30,44	207,00	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
Завтрак 2	Сок яблочный	333	10,93	16,65	46,96	364,79	
		150	0,75	0	15,15	63,33	
		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
	Капша термостатизованная молочная жирная с маслом сливочным	110	5,78	4,89	27,87	163,1	№168 2011г
	Утка из отварного мяса	60	7,7	6,19	1,98	112,2	№277 2011г
	Напиток из ягод см	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		505	20,26	14,81	73,55	502,04	
Ужиный	Омлет картофельный с зеленым горошком	130/15	15,68	26,69	2,08	202,67	№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:		1318	51,9	61,27	157,95	1289,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I 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	
	Каши пшеница молотая жидкая с маслом сливочным	145/5	7,51	8,34	30,44	180,00	№177 2011г
	Кофейный напиток с молоком	150	1,86	1,75	20,8	99,00	№692 2004г
Завтрак 2	Сок яблочный	333	11,36	16,09	63,65	397,36	
		150	0,75	0	15,15	63,33	
		150	0,75	0	15,15	63,33	
	Суп картофельный со свиной	150	1,75	2,25	10,00	127,5	№89 2007г
	Котлета мясная	60	13,7	13,1	12,4	181,3	№282 2001г
	Картофельное пюре	110	2,87	45,14	17,36	119,3	№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	
		505	21,25	60,87	68,59	567,4	
Уютный подтек	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	200,87	№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	
Итого за второй день:		325	15,11	12,55	33,07	291,6	
		1313	48,47	89,51	180,45	1319,69	

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
Завтрак 2	Яблоко	341	11,41	15,21	39,26	386,94	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед	Пш 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	60	10,59	6,47	4,17	117,00	№ 248 2011г
	Паштет из индейки	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№ 401 2008г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
	Овощи свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,20	
		545	24,56	28,52	83,3	600,20	
Углотенный полдник	Рагу овощное со свининой	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
Итого за третий день:		1373	43,36	57,11	183,17	1482,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
	1 неделя День четвёртый		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	
	Каши манная молотая с маслом сливочным	145/5	5,17	6,22	20,9	160,00	№179 2011г
	Яйцо куриное варёное	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
Завтрак 2	Сок яблочный	366	11,77	16,33	45,36	382,16	
		150	0,75	0	15,15	63,33	
		150	0,75	0	15,15	63,33	
	Рассолиник Ленинградский со сметаной	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№76 2011г
	Печень тушёная в сметане	60	11,94	3,58	4,47	126,6	2003г
Обед	Каши гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	183,1	№168 2011г
	Напиток из ягод см	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	г/у
		505	22,26	11,99	78,06	554,56	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011г
Успокоительный послеоб.	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	г/у
Итого за четырёхтый день:		1316	49,89	40,87	171,64	1341,65	

Прём пиши	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	145/5	5,02	7,35	20,32	167,25	№84 2004г
Завтрак 2	Сок яблочный	333	8,87	15,1	53,53	384,61	
		150	0,75	0	15,15	63,33	№399 2011г
Обед	Соленья по домашнему с курой	150	0,75	0	15,15	63,33	
	Птица (кура) тушенная в сметанном соусе	60	1,8	3,45	14,46	99,00	№157 2004г
	Макаронные изделия отварные	110	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	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	
		50,5	18,42	15,52	75,19	537,18	
Удотенный полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	145/5	7,51	8,34	30,44	227,00	№177 2011г
	Машиник	50	3,6	7,04	20,54	133,5	№274 2004г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
Итого за пятый день:		350	11,16	15,39	58,86	392,07	
Итого среднее за первую неделю:		1348	39,2	56,01	202,73	1377,19	

Пример 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	
	Капша речневая молотая андски с маслом сливочным	145/5	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	Сок яблочный	333	10,21	16,65	46,96	384,79	
		150	0,75	0	15,15	63,33	№399 2011г
Обед		150	0,75	0	15,15	63,33	
	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 см	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	535	25,74	12,69	81,56	547,69	
Углотительный поступок	Сыр порционный	130/15	15,08	26,69	2,08	232,67	№216 2011
	Чай с пивком содержанием сахара	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
	Хлеб пшеничный	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
		25	1,91	0,16	12,33	59,16	
		330	19,96	29,81	22,29	359,4	
Итого за первый день:		1348	56,66	59,15	165,96	1355,21	

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели. 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	145/5	5,17	6,22	20,9	160,00	№179 2011г
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	129,00	№397 2011г
Завтрак 2	Сок боточный	333	10,21	14,87	46,49	407,36	
		150	0,75	0	15,15	63,33	№399 2011г
	Борщ с картофелем и сметаной	150	0,75	0	15,15	63,33	
	Макаронные изделия отварные	100	4,26	7,9	26,8	186,53	№57 2011 г
Обед	Тфетеси мясные с соусом	50/10	6,02	6,16	5,67	137,34	№204 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№286 2012г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	№639 2004
		495	16,73	19,01	68,87	548,83	
Уютный обед	Жаркое по-домашнему	170	9,29	12,75	17,77	207,00	№66 2003г
	Огузет соевый 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
Итого за второй день:		1378	41,51	52,9	184,02	1439,69	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели 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	145/5	5,7	9,06	28,90	220,0	№172 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
		333	7,74	15,07	49,19	369,93	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		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	15,62	56,65	№401 2008г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		505	22,46	11,97	69,08	537,3	
Уплотненный полдник	Пюре картофельное	110	2,60	41,03	15,78	117,54	№321 2011г
	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	
Итого за третий день:		1293	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 четвертый							
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	145/5	5,70	9,06	28,90	220,0	№172 2011г
	Кофейный напиток	150	1,86	1,75	20,8	99,00	№692 2004г
Завтрак 2	Сок яблочный	333	9,55	16,81	62,11	437,36	
		150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед	Суп картофельный с яйцом	150	0,75	0	15,15	63,33	
	Ежик мясной с соусом	150	6,9	3,36	10,68	111,75	№140 2004г
	Напиток из ягод см	100/50	12,61	13,85	28,32	230,58	№450 1996г
	Хлеб ржаной	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
		35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
Успокоительный подлик	Запеканка творожная с фруктовым соусом	485	22,15	17,67	74,58	510,59	
	Чай с низким содержанием сахара	130/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
	Хлеб пшеничный	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№393 2011г
Итого за четвертый день:		325	15,11	12,55	33,07	341,60	
		1293	47,56	47,03	184,91	1352,88	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
	2 недели. День пятый		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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 пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	145/5	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	Сок яблочный	341	13,57	18,65	54,77	448,32	
		150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед	Суп вермишелевый с курой	150	0,75	0	15,15	63,33	
	Карусель тушеная с курой	170	1,65	3,45	8,25	114,15	№534
	Напиток из смеси сухофруктов	150	4,91	17,35	3,40	233,75	№639 2004
	Хлеб ржаной	35	0,37	0	15,85	64,95	
		505	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
Уплотнительный полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	145/5	9,46	21,18	40,48	487,2	
	Чай с низким содержанием сахара	150	7,51	8,34	30,44	227,00	№177 2011г
	Мороженое	50	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
Итого за пятый день:		350	3,6	7,04	20,54	133,5	№274 2004г
		1346	11,16	15,54	58,86	392,07	
			34,94	55,37	177,02	1390,92	

