

«Утверждено»

Директор ООО «Агроинвест»

Демьянченко Д.А.

« 02 / 02 / 2025г »



«Согласовано»

Заведующий
Детский сад № 172 М.А. Соловьева

« 02 / 06 / 2025г »



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 1,5 до 3 лет

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		
Завтрак 1	1 неделя День первый						
	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	145/5	7,51	8,34	30,44	207,00	№ 177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	333	10,93	16,65	46,96	364,79	№ 394 2011г
Завтрак 2	Сок яблочный	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
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	163,1	№ 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		505	20,26	14,81	73,55	502,04	
	Омлет натуральный 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	
		330	19,96	29,81	22,29	359,4	
Итого за первый день:		1318	51,9	61,27	157,95	1289,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептура
			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	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		333	11,36	16,09	63,65	397,36	
	Сок яблочный	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	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	200,87	№237 2011г
Уплотняющий полдник	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	
		325	15,11	12,55	33,07	291,6	
Итого за второй день:		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		341	11,41	15,21	39,26	386,94	
	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	60	10,59	6,47	4,17	117,00	№ 248 2011г
	Нашиток из изюма	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	
Успокоительный по.едник	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	43,36	57,11	183,17	1482,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011 г
	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 2011 г
	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 2011 г
Завтрак 2		366	11,77	16,33	45,36	382,16	
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	
		150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№ 76 2011 г
	Печень тушёная в сметане	60	11,94	3,58	4,47	126,6	2003 г
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	183,1	№ 168 2011 г
	Напиток из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№ 394 2004 г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		505	22,26	11,99	78,06	554,56	
Ужиный полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	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 2011 г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
		325	15,11	12,55	33,07	341,6	
Итого за четвёртый день:		1316	49,89	40,87	171,64	1341,65	

Приём пищи	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		333	8,87	15,1	53,53	384,61	
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	№399 2011г
		150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед	Солянка по домашнему с курой	150	1,8	3,45	14,46	99,00	№157 2004г
	Птица(кура) тушенная 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
	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	
Уплотняющий поддник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	145/5	7,51	8,34	30,44	227,00	№177 2011г
	Манник	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
		350	11,16	15,39	58,86	392,07	
Итого за пятый день:		1348	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 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 гречневая молотая 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	333	10,21	16,65	46,96	384,79	
		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	
Употребленный подник	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:		330	19,96	29,81	22,29	359,4	
		1348	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	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		333	10,21	14,87	46,49	407,36	
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	№399 2011г
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	150	3,52	4,57	7,57	85,66	№57 2011г
	Макаронные изделия отварные	100	4,26	7,9	26,8	186,53	№204 2011г
	Тефтели мясные с соусом	50/10	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	
							548,83
Уплотнённый полдник	Жаркое по-домашнему	170	9,29	12,75	17,77	207,00	№66 2003г
	Огурец 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:							420,17
							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
Завтрак 2	Яблоко	333	7,74	15,07	49,19	369,93	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	Печень тушеная в сметане	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№76 2011г
	Капуста тушеная в сметане	60	11,94	3,58	4,47	126,6	2003г
	Напиток из изюма	110	5,78	4,89	27,87	183,1	№168 2011г
	Хлеб ржаной	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№401 2008г
		35	2,56	0,38	12,98	74,35	
Удотительный полдник	Пюре картофельное	505	22,46	11,97	69,08	537,3	
	Суфле рыбное	110	2,60	41,03	15,78	117,54	№321 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	60	14,29	8,4	4,13	188,2	№282 2011г
	Хлеб пшеничный	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
Итого за третий день:							
		345	18,85	49,60	40,12	59,16	
		1293	49,45	76,94	168,19	396,47	
						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	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	
	Ежики мясные с соусом	150	6,9	3,36	10,68	111,75	№140 2004г
	Напиток из ягод с/м	100/50	12,61	13,85	28,32	250,58	№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
Уютный полдник	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
		25	1,91	0,16	12,33	59,16	
Итого за четвёртый день:		225	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
			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 пшенная молотая 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	
	Капуста тушеная с курой	170	1,65	3,45	8,25	114,15	
	Напиток из смеси сухофруктов	150	4,91	17,35	3,40	233,75	№534
	Хлеб ржаной	35	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
		505	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
			9,46	21,18	40,48	487,2	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая молотая с маслом сливочным	145/5	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
	Минерал	50	3,6	7,04	20,54	133,5	№274 2004г
Итого за пятый день:		350	11,16	15,54	58,86	392,07	
		1346	34,94	55,37	177,02	1390,92	

- Нормативная документация
- 2, 3, 7, 4, 3590-20 «САНИТАРИЙ» - НИИ/ДЕМОНОСТРИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мотильного и Г.В. Тушляева. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 384 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Заблужа, В.А. Циганенко, М.И. Пересечинский. - К.: АС К., 2005. с. 386.
- Сборник технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Корова Л.С., доц. Добросердова И.И. и др. - Уральская региональный центр питания, 2004г.
- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2002.
- Организация детского питания в дошкольных учреждениях. Методические материалы / Под ред. Н.Я. Коня - М.: АРКТИ - МИП КРО, 2003.
- Н.В. Заблужа Н.А. Киселева. Авторитет разработчик перспективного меню для приготовления 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. - 40с.