

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

Демьяненко Д.А.

« 02 » ~~августа~~ сентября 2025г



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 3 до 7 лет

«Согласовано»

Директор ООО «Агроинвест»
Демьяненко Д.А.



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	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
Завтрак 2		400	12,22	20,36	56,06	463,73	
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№130 2007г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	5,52	4,36	10,83	104,64	№202 2005г
	Капта протертая раскатанная	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Тушиш из отварного мяса	70	8,99	7,23	2,31	130,90	№277 2011г
	Напиток из ягод см	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		625	24,75	17,97	89,98	636,24	
	Овлет натуральний с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
Успокоительный попдник	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	14,8	82,83	
Итого за первый день:		1590	60,65	72,3	190,88	1630,92	

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	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
		405	13,69	19,8	77,06	540,1	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№130 2007г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
	Суп картофельный со свиной	200	2,13	2,7	12,01	153,00	№89 2007г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2001г
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		625	22,98	69,65	80,66	700,34	
Углеводный полазник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
		380	19,9	16,73	41,41	443,39	
Итого за второй день:		1590	57,47	106,18	217,31	1759,83	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Питательные вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	152,94	№ 93 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
		410	13,82	18,68	47,13	488,74	
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	200	8,32	19,83	10,08	104,4	№61 2011
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117,00	№248 2011г
	Рис отварной	130	3,6	4,6	40,2	213,00	№168 2011г
	Овощи свежие порционные	50	0,4	0,05	1,25	7,00	
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		675	24,93	36,54	71,4	580,25	
	Рагу овощное со свиной	200	3,89	7,26	18,79	297,94	№331 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	№469 2011г
		430	7,59	13,54	55,21	514,83	
Итого за третий день:		1615	46,74	69,16	182,34	1620,82	

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	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192,00	№179 2011г
	Йогурт куриное варёное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
Завтрак 2		445	13,67	19,47	54,43	455,64	
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№130 2007г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	4,18	5,22	147,7	2003г
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Напиток из ягод см	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржачой	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
		625	25,77	14,64	95,59	677,2	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
Уплотняющий полдник	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
Итого за четвёртый день:		1630	60,3	50,84	210,35	1655,34	

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	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	6,03	8,82	24,39	200,7	№84 2004г
		405	8,43	18,42	64,32	464,5	
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
	Солянка по домашнему с курой	200	2,4	4,6	19,29	132,00	№157 2004г
	Птица(кури) тушенная в сметанном соусе	70	10,5	3,5	2,8	109,13	
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
Завтрак 2	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		625	21,34	17,29	87,32	619,86	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	145,45	№274 2004г
Успокоительный полюлиник	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		410	12,71	17,26	67,21	459,64	
	Итого за пятый день:	1620	43,38	52,97	237,03	1620,00	
	Среднее значение за пять дней:	1609	54,57	71,19	205,38	1661,26	

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	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
Завтрак 2		400	12,22	20,36	56,06	463,73	
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	124,15	№66 2003г
Обед	Плов со свиной	170	18,36	10,03	32,13	292,4	№443 2004г
	Икра свекольная	50	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	Компот из ягод см	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
Углеводный подлик	Омлет натуральный с зеленым горошком	625	24,23	16,64	88,8	649,78	
	Сыр порционный	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
	Чай с низким содержанием сахара	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Итого за первый день:		365	22,78	33,97	26,66	443,12	
		1570	60,13	70,97	189,7	1632,63	

Приём 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	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192,00	№179 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
Завтрак 2		405	12,28	18,16	55,81	491,8	
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	№57 2011 г
	Макаронные изделия отварные	100	4,26	7,9	26,8	186,53	№204 2011г
	Тфтели мясные с соусом	50/20	6,02	6,16	5,67	137,34	№286 2012г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	95,6	
		600	13,73	20,66	78,3	611,63	
Успокоительный подлив	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15,00	20,91	349,50	№66 2003г
	Огурцы соленые	50	1,4		1,5	6,00	
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469 2011г
Итого за второй день:		1670	42,94	60,4	211,12	1750,82	

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	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,84	10,8	34,67	263,00	№172 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Завтрак 2		405	9,3	18,32	59,03	445,89	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Печень, тушеная в сметане	70	13,94	4,18	5,22	147,7	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		625	26,01	14,62	84,74	656,48	
Уплотнённый полдник	Пюре картофельное	130	3,38	53,33	20,51	152,8	№321 2011г
	Суфле рыбное	70	13,7	13,1	12,4	221,3	
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
Итого за третий день:		1510	55,15	99,59	210,74	1629,36	

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	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	ту
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,84	10,8	34,67	263,00	№172 2011г
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
		405	11,48	20,4	74,6	526,8	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	
		180	0,9	0	18,18	76,00	
		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	9,2	4,48	14,24	149,00	№140 2004г
	Ежики мясные с соусом	120/50	14,3	15,7	32,1	284,00	№450 1996г
	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	18,5	106,2	ту
		600	27,2	20,83	92,04	627,9	
Углотнённый подлик	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41,00	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
Итого за четвёртый день:		1560	59,54	57,96	226,97	1677,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№ 177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№ 394 2011г
Завтрак 2		415	16,44	22,99	56,34	546,3	
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед		180	0,9	0	18,18	76,00	
	Суп вермишелевый с курой	200	2,2	4,6	11,00	152,2	
	Капуста тушеная с курой	200	5,78	20,42	7,48	275,01	№ 534
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№ 639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотняющий полдник		625	11,73	25,52	54,48	600,75	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№ 177 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№ 392 2011г
Итого за пятый день:							
		410	12,71	17,26	67,21	459,64	№ 274 2004г
Среднее значение за пять дней :							
		1588	52,76	71,74	204,75	1678,42	
Среднее значение за десять дней :							
		1598,5	53,66	71,45	205,06	1669,84	

Нормативна документація :

2.3/2.4.3590-20 «САНІТАРНО-ЕПІДЕМІОЛОГІЧЕСКІЕ ТРЕБОВАНІЯ К ОРГАНІЗАЦІЇ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Морозового и Т.В. Гусельной. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Заболот, В.А.Цыганенко, М.И.Пересыпкин. – К.: А.С.К., 2005, с. 86

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Морозового. 2007 г

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Коржан Л.С., доц. Добровольский 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.Таронская. –М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2002.

Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.И.Кови –М.: АРКТИ –МИЛКИО, 2003.

Н.В. Знобич Н.А. Киселева. Алгоритм разработки переедственного 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