

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

 Демьянченко Д.А.

« 9 » 01 2025г



«Согласовано»

 *Заведующий МДОУ «Детский сад №95»*
Мамонтова А.А.



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 1 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		
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 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
Завтрак 2		338	9,85	16,45	55,84	409,63	
	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед		150	0,75	0	15,15	63,33	
	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	
		505	20,26	14,81	73,55	522,04	
	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
Уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
		330	19,96	29,81	22,29	359,4	
Итого за первый день:		1323	50,82	61,07	166,83	1354,44	

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 геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227,00	№177 2011г
Завтрак 2	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
	Кисломолочный продукт	338	11,72	16,29	54,77	419,52	
		150	4,35	3,75	6,00	79,5	
	Борщ с картофелем и сметаной	150	4,35	3,75	6,00	79,5	
	Котлета мясная	70	3,52	4,57	7,57	85,66	№57 2011 г
	Макаронные изделия отварные	110	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 20011г
	Напиток из сухофруктов	150	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Хлеб ржаной	35	0,37	0	15,85	64,95	2004г
		515	24,84	26,74	78,3	651,45	
Уплотнённый полдник	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	
Итого за второй день:		1298	56,02	59,33	172,14	1492,07	

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	
	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
	Яйцо вареное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
		378	12,6	17,03	46,62	437,00	
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед	Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	150	6,93	16,52	7,56	87,00	№61 2011
	Запеканка картофельная с отварным мясом и свежими овощами	170/20	10,61	13,65	21,73	252,33	№69 2003г
	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	
			525	20,38	30,61	55,89	470,33
Уплотнённый полдник	Рис отварной	100	3,6	4,6	40,2	213,00	№168 2011г
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117,00	№248 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	17,88	17,34	79,21	539,57	
Итого за третий день:		1373	51,26	65,38	191,52	1490,9	

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 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
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
		341	10,58	14,51	38,00	332,1	
Завтрак 2	Сок	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 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	
Уплотнённый 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
	Итого за четвёртый день:	1291	48,7	39,05	164,28	1291,59	

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	150/5	5,02	7,35	20,32	167,25	№84 2004г
		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	
Обед	Суп картофельный со свиной	150	1,75	2,25	10,00	127,5	№89 2007г
	Котлета куриная	70	9,52	9,52	2,73	136,5	№496 2004г
	Картофельное пюре	110	2,87	45,14	17,36	129,3	№321 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	
		515	17,07	57,29	58,92	532,6	
Уплотнённый полдник	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
	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	37,85	87,78	186,46	1372,61	
	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 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		338	10,21	16,65	46,96	384,79	
	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33	№399 2011г
Обед		150	0,75	0	15,15	63,33	
	Суп вермишелевый с курой	150	1,65	3,45	8,25	114,15	
	Плов со свиной	170	18,36	10,03	32,13	292,4	№443 2004г
	Икра свекольная	20	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	
		525	22,83	14,88	77,14	454,58	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/15	15,68	26,69	2,08	232,67	№216 2011
Уплотнённый 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	
	Итого за первый день:	1343	53,75	61,34	161,54	1262,1	

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	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	
		150	4,35	3,75	6,00	79,5	
Обед	Щи с картофелем и сметаной	150	6,93	16,52	7,56	87,00	№61 2011Г
	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	170/20	9,29	12,75	17,77	297,07	№66 2003Г
	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	
		525	19,15	29,65	54,16	523,37	
Уплотнённый полдник	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
	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
		340	13,97	20,33	67,31	533,44	
Итого за второй день:			47,68	68,6	173,96	1543,67	

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
Завтрак 2	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Фрукт	338	7,74	15,07	49,19	369,93	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	Печень тушеная в сметане *	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№76 2011г
	Напиток из изюма	60	11,94	3,58	4,47	126,6	2003г
	Хлеб ржаной	110	5,78	4,89	27,87	183,1	№168 2011г
	Хлеб ржаной	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№401 2008г
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
	Пюре картофельное	505	22,46	11,97	69,08	537,3	
	Котлета рыбная	100	2,60	41,03	15,78	117,54	№321 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	70	10,59	6,47	4,17	117,00	№282 2011г
Итого за третий день:	Хлеб пшеничный	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:		345	15,15	47,67	40,16	325,27	
Итого за третий день:		1288	45,75	75,11	168,23	1276,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя 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
Завтрак 2		338	9,55	16,81	62,11	437,36	
	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед		150	0,75	0	15,15	63,33	
	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
Уплотнённый полдник	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		485	22,15	17,67	74,58	510,59	
	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	
		295	15,11	12,55	33,07	341,60	
	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 пшеничная 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 картофельный с горохом	150	4,56	1,26	12,67	93,11	№66 2003г
	Котлета куриная	70	9,52	9,52	2,73	136,5	№496 2004г
	Капуста тушеная	110	4,51	9,22	4,01	117,2	№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
		515	21,52	20,38	48,24	486,11	
Уплотнённый полдник	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:		1361	47,00	54,42	177,02	1389,83	
Итого среднес за вторую неделю:		1322,6	48,34	61,30	173,13	1364,99	

Нормативная документация :

2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

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

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

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

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

Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ –МИПКРО, 2003.

Н.В. Злобина, Н.А. Киселева. Алгоритм разработки перспективного меню при приобщении к питанию 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