

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»



Демьянченко Д.А.

« 9 » _____ 2025г



«Согласовано»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 95»



« 9 » _____ 2025г



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 3 до 7 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	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша пшеничная 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
		400	11,79	20,12	66,78	493,53	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	
		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
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	7,23	2,31	130,90	№277 2011г
	Напиток из ягод с/м	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	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	268	№216 2011
	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	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Итого за первый день:	1590	60,22	72,06	201,6	1618,66	

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 геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
Завтрак 2	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	№57 2011 г
Уплотнённый полдник	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2001г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	625	26,84	28,39	87,73	714,25	
Итого за второй день:		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	
		1590	66,08	69,66	202,68	1763,34	

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	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
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
	Яйцо вареное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
		445	14,67	20,32	55,94	521,44	
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	200	8,32	19,83	10,08	104,4	№61 2011
	Запеканка картофельная с отварным мясом и свежими овощами	200/30	12,97	16,13	27,07	305,27	№69 2003г
	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	
		655	24,93	36,54	70,2	573,25	
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	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469 2011г
		400	17,89	17,35	80,79	545,89	
Итого за третий день:		1595	57,89	74,61	216,73	1684,58	

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	
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
	Сул молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	132,94	№ 93 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
		410	12,82	17,83	45,62	402,94	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	
		180	0,9	0	18,18	76,00	
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 ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
			625	25,77	14,64	95,59	677,2
Уплотнённый полдник	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	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Итого за четвёртый день:	1595	59,45	49,2	201,51	1602,64	

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	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп картофельный со свиной	200	2,13	2,7	12,01	153,00	№89 2007г
	Котлета куриная	70	9,52	9,52	2,73	136,5	№496 2004г
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
	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	18,8	66,07	70,99	615,54
Уплотнённый полдник	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	133,5	№274 2004г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		410	12,71	17,26	67,21	447,69	
Итого за пятый день:							
		1620	46,41	58,2	227,35	1612,04	
Итого среднее за первую неделю:							
		1598	60,61	67,42	207,50	1672,50	

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	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	Сок	400	12,22	86,06	56,06	463,73	
	Суп вермишелевый с курой	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
Обед	Плов со свиной	200	2,2	4,6	11,00	152,2	
	Икра свекольная	170	18,36	10,03	32,13	292,4	№443 2004г
	Компот из ягод с/м	30	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	Хлеб ржаной	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
		45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		625	24,23	16,64	88,8	649,78	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	268,00	№216 2011
Уплотнённый полдник	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 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	
Итого за первый день:		1590	60,13	136,67	189,7	1602,4	

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	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
		405	12,28	18,16	55,81	491,8	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	№401 2011г
		180	5,22	4,5	7,2	95,4	
Обед	Щи с картофелем и сметаной	200	8,32	19,83	10,08	104,4	№61 2011г
	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	200/30	10,93	15,00	20,91	349,50	№66 2003г
	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	
		655	23,00	35,33	66,72	627,44	
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	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469 2011г
		400	13,98	20,34	68,89	539,76	
Итого за второй день:		1640	54,48	78,33	198,62	1754,4	

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 низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Завтрак 2		405	9,3	18,32	59,03	445,89	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	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
	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	100	2,60	41,03	15,78	117,54	№321 2011г
	Котлета рыбная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 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	
Итого за третий день:		1510	54,37	87,69	206,01	1594,10	

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	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
Завтрак 2		405	11,48	20,4	74,6	526,8	
	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед		180	0,9	0	18,18	76,00	
	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	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник		595	26,9	20,78	90,24	617,3	
	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	59,24	57,91	225,17	1666,6	

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	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	180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед		180	0,9	0	18,18	76,00	
	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	124,15	№66 2003г
	Котлета куриная	70	9,52	9,52	2,73	136,5	№496 2004г
	Капуста тушеная	130	5,33	10,90	4,75	138,51	№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
		625	24,69	22,6	60,11	572,7	
Уплотнённый полдник	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
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	№274 2004г
		410	12,71	17,26	67,21	447,69	
	Итого за пятый день:	1630	54,74	63,19	201,84	1642,69	
	Итого среднее за вторую неделю:		56,59	84,2	204,26	1653,83	

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 учреждениях. Составитель Н.А. Таргонская. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2002.

Организация детского питания в дошкольных учреждениях. Методические материалы / Под ред. И.Я. Коноя – М.: АРКТИ – МИИПКРО,

2003.

Н.В. Злобина, 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.