

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

 Демьяненко Д.А.
« 02 / 03 / 2025 г. »



«Согласовано»
 Демченко А.Ю.
« 02 / 03 / 2025 г. »



М.П.

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		
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 геркулесовая молочная жидкая 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
		333	10,93	16,65	46,96	364,79	
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	
		505	20,26	14,81	73,55	502,04	
Успокоительный подник	Омлет натуральный с зеленым порошком	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		
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 пшенная 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
		333	11,36	16,09	63,65	397,36	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	
		150	0,75	0	15,15	63,33	
	Суп картофельный со свиной котлетой	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	
Уплотняющий полдник	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:		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	
Обед		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	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
	Напиток из изома	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	
Уплотнённый полдник		545	24,56	28,52	83,3	600,20	
	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
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 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
	Дйцо 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	
	Расcольник 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	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	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
Уплотнённый полдник	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
		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	
	Солинка по домашнему с курой	150	1,8	3,45	14,46	99,00	№157 2004г
Обед	Птица(кури) тушенная в сметанном соусе	60	9,00	3,00	2,4	93,69	
	Макрроновые 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	
Уплотнённый полдник		505	18,42	15,52	75,19	537,18	
	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
Итого за пятый день:		330	11,16	15,39	58,86	392,07	
Итого среднее за первую неделю:		1348	39,2	56,01	202,73	1377,19	

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	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		333	10,21	16,65	46,96	384,79	
	Сок яблочный	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	
Уплотнённый полдник		535	25,74	12,69	81,56	547,69	
	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	
	330	19,96	29,81	22,29	359,4		
Итого за первый день:		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	Сок яблочный	333	10,21	14,87	46,49	407,36	
		150	0,75	0	15,15	63,33	№399 2011г
		150	0,75	0	15,15	63,33	
		150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	150	3,52	4,57	7,57	85,66	№57 2011 г
	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	
		495	16,73	19,01	68,87	348,83	
Употребляемый полдник	Жаркое по-домашнему	170	9,29	12,75	17,77	207,00	№66 2003г
	Огурец солёный 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	№ 62011г
	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	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	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	13,62	56,65	№401 2008г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		505	22,46	11,97	69,08	537,3	
Уплотнительный 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 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
		333	9,55	16,81	62,11	437,36	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	
		150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед	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 ябл 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
		485	22,15	17,67	74,58	510,59	
Углеводный полдник	Запеканка творожная с фруктовыми 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 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
Итого за четвёртый день:		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 недели 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 пшениная молочная жиличая 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		341	13,57	18,65	54,77	448,32	
	Сок яблочный	150	0,75	0	15,15	63,33	
Обед		150	0,75	0	15,15	63,33	
	Суп вермишелевый с курой	150	1,65	3,45	8,25	114,15	
	Кашуэта тушеная с курой	170	4,91	17,35	3,40	233,75	№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
Уплотнительный подлик		505	9,46	21,18	40,48	487,2	
	Каша гречневая молочная 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
Итого за пятый день:	Машник	50	3,6	7,04	20,54	133,5	№274 2004г
		350	11,16	15,54	58,86	392,07	
		1346	34,94	55,37	177,02	1390,92	

- Нормативная документация.
- 2.3.72.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мотыльного и Т.В. Тугельяна – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Завойнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересечиний. – К.: А.С.К., 2005, с. 86
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Мотыльного. 2007 г
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Корова Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уралский региональный центр питания, 2004г
- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях / Составитель Н.А.Тароманова. – М.: ДИСК – ПРЕСС, 2002.
- Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.И.Ковы – М.: АРКТИ – МИПКО, 2003
- Н.В. Завойнова Н.А. Киселева. Алгоритм разработки перспективного меню при организации 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