

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

  
Демьянченко Д.А.

«    »     »      2025г



«Согласовано»

*Заведующий МКДОУ Детский сад № 74*

  
Кузнецова Н.А.

«10» марта 2025г



**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**Категория детей 1-3 года**

Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

ср.с.с.с.с.

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 недели День первый</b>							
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	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
	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33	
Завтрак 2		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	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
Углеотнённый 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	
		330	19,96	29,81	22,29	359,4	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1323</b>	<b>51,9</b>	<b>61,27</b>	<b>157,95</b>	<b>1329,56</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День второй</b>							
<b>Завтрак 1</b>	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	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
		338	11,36	16,09	63,65	444,36	
<b>Завтрак 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	
		150	4,35	3,75	6,00	79,5	
	Суп картофельный со свиной котлета мясная	150	1,75	2,25	10,00	127,5	№89 2007г
	Картофельное пюре	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 20011г
	Напиток из сухофруктов	110	2,87	45,14	17,36	129,3	№321 2011г
	Хлеб ржаной	150	0,37	0	15,85	64,95	2004г
		35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		515	21,25	60,87	68,59	617,4	
<b>Уплотнённый полдник</b>	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	
		295	15,11	12,55	33,07	341,6	
<b>Итого за второй день:</b>		1298	52,07	93,26	171,31	1482,86	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День третий</b>							
<b>Завтрак 1</b>	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
			<b>341</b>	<b>11,41</b>	<b>15,21</b>	<b>39,26</b>	<b>386,94</b>
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	
<b>Обед</b>	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
	Коллета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117,00	№248 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	
			<b>515</b>	<b>24,32</b>	<b>28,49</b>	<b>82,55</b>	<b>596,00</b>
<b>Уплотнительный полдник</b>	Рагу овощное со свиной	170	3,30	6,71	15,97	242,19	№3312011г
	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
			<b>370</b>	<b>6,99</b>	<b>12,98</b>	<b>50,81</b>	<b>451,76</b>
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1373</b>	<b>43,12</b>	<b>57,08</b>	<b>182,42</b>	<b>1478,7</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>1 неделя День четвёртый</b>								
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	
	Дйцо вареное	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	
		371	11,77	16,33	45,36	382,16		
	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33		
		150	0,75	0	15,15	63,33		
	Завтрак 2	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
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	100/20	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	
		295	15,11	12,55	33,07	341,6		
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1291</b>	<b>49,89</b>	<b>40,87</b>	<b>171,64</b>	<b>1341,65</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества	Энерг.	№ рецептуры
------------	--------------------	-------	------------------	--------	-------------

	блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ценность, ккал	
<b>1 неделя День пятый</b>						
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2 № 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16 №692 2004г
	Кофейный напиток	150	1,86	1,75	20,8	99,00 №84 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
<b>Завтрак 2</b>	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33 №399 2011г
		150	0,75	0	15,15	63,33
	Солянка по домашнему с курой	150	1,8	3,45	14,46	99,00 №157 2004г
		150	0,75	0	15,15	63,33
<b>Обед</b>	Птица (кура) тушенная в сметанном соусе	60	9,00	3,00	2,4	93,69 №204 2011г
	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
		150	0,37	0	15,85	64,95
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35
		505	18,42	15,52	75,19	537,18
		150	7,51	8,34	30,44	227,00 №177 2011г
<b>Уплотнённый полдник</b>	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
<b>Итого за пятый день:</b>		1353	39,2	56,01	202,73	1377,19
<b>Итого среднее за первую неделю:</b>						



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 недели День первый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	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
		338	<b>10,21</b>	<b>16,65</b>	<b>46,96</b>	<b>384,79</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33	№399 2011г
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	
<b>Обед</b>	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	
		<b>535</b>	<b>25,74</b>	<b>12,69</b>	<b>81,56</b>	<b>547,69</b>	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/15	15,68	26,69	2,08	232,67	№216 2011
<b>Уплотнённый полдник</b>	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	
		<b>330</b>	<b>19,96</b>	<b>29,81</b>	<b>22,29</b>	<b>359,4</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1353</b>	<b>56,66</b>	<b>59,15</b>	<b>165,96</b>	<b>1355,21</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 недели День второй</b>							
<b>Завтрак 1</b>	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
		<b>338</b>	<b>10,21</b>	<b>14,87</b>	<b>46,49</b>	<b>407,36</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	79,5	
		<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,00</b>	<b>79,5</b>	
<b>Обед</b>	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
	Тфтели мясные с соусом	50/20	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	
		<b>505</b>	<b>16,73</b>	<b>19,01</b>	<b>68,87</b>	<b>548,83</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Жаркое по-домашнему	170	9,29	12,75	17,77	297,07	№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
		<b>400</b>	<b>13,82</b>	<b>19,02</b>	<b>53,51</b>	<b>510,24</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1393</b>	<b>45,11</b>	<b>56,65</b>	<b>174,87</b>	<b>1545,93</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 недели День третий</b>							
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
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
		<b>338</b>	<b>7,74</b>	<b>15,07</b>	<b>49,19</b>	<b>369,93</b>	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	
Обед	Расольник 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	
		<b>505</b>	<b>22,46</b>	<b>11,97</b>	<b>69,08</b>	<b>537,3</b>	
	Пюре картофельное	100	2,60	41,03	15,78	117,54	№321 2011г
Уплотнённый полдник	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	
		<b>335</b>	<b>18,85</b>	<b>49,60</b>	<b>40,12</b>	<b>396,47</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1288</b>	<b>49,45</b>	<b>76,94</b>	<b>168,19</b>	<b>1347,7</b>	

Приём пищи	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День четвёртый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	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
		338	<b>9,55</b>	<b>16,81</b>	<b>62,11</b>	<b>437,36</b>	
	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33	
<b>Завтрак 2</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с яйцом	150	6,9	3,36	10,68	111,75	№140 2004г
	Ежкии 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
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		485	<b>22,15</b>	<b>17,67</b>	<b>74,58</b>	<b>510,59</b>	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	100/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
<b>Уплотнённый полдник</b>	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	<b>15,11</b>	<b>12,55</b>	<b>33,07</b>	<b>341,60</b>	
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1268</b>	<b>47,56</b>	<b>47,03</b>	<b>184,91</b>	<b>1352,88</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>2 недели День пятый</b>								
<b>Завтрак 1</b>	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 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	
		<b>346</b>	<b>13,57</b>	<b>18,65</b>	<b>54,77</b>	<b>448,32</b>		
	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33		
		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>		
	<b>Завтрак 2</b>	Суп вермишелевый с курой	150	1,65	3,45	8,25	114,15	
		Капуста тушенная с курой	170	4,91	17,35	3,40	233,75	№534
<b>Обед</b>	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	
		<b>505</b>	<b>9,46</b>	<b>21,18</b>	<b>40,48</b>	<b>487,2</b>		
<b>Уплотнённый полдник</b>	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	
		<b>350</b>	<b>11,16</b>	<b>15,54</b>	<b>58,86</b>	<b>392,07</b>		
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1351</b>	<b>34,94</b>	<b>55,37</b>	<b>177,02</b>	<b>1390,92</b>		

- 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. Злобнов, В.А. Пригненко, 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.Кона –М.: АРКТИ –МИЦРО, 2003.
- Н.В. Злобина, Н.А. Киселева. Алгоритм разработки перспективного меню при приготовлении питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ НИЦ «Мир Кубани» г.Краснодар, 2007г.– 182 с
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков Санкт-Петербурга – СПб ; Речь, 2008 – 800с