«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

_____Демьянченко Д.А.

«____»_____2025г

М.П.

«Согласовано»

Заведующий МДОУ «Детский сад № 24»

_____

«09» января 2025г

М.П.

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»

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 пшенная 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	***9,85***	***16,45***	***55,84***	***409,63***	
Завтрак 2	Сок	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	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***	
Уплотнённый полдник	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:		**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
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
		338	***11,72***	***16,29***	***54,77***	***419,52***	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	79,5	
		150	***4,35***	***3,75***	***6,00***	***79,5***	
	Борщ с картофелем и сметаной	150	3,52	4,57	7,57	85,66	№57 2011 г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 20011г
	Макаронные изделия отварные	110	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		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	
		295	***15,11***	***12,55***	***33,07***	***341,6***	
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
		295	***15,11***	***12,55***	***33,07***	***341,6***	
Итого за четвёртый день:		**1291**	**48,7**	**39,05**	**164,28**	**1291,59**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества	Энерг.	№ рецептуры

		блюда				ценность, ккал	
			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 свининой	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
		338	***10,21***	***16,65***	***46,96***	***384,79***	
Завтрак 2	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33	№399 2011г
		150	***0,75***	***0***	***15,15***	***63,33***	
Обед	Суп вермишелевый с курой	150	1,65	3,45	8,25	114,15	
	Плов со свининой	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***	
Уплотнённый полдник	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:		**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:		**1353**	**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
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
		338	***7,74***	***15,07***	***49,19***	***369,93***	
Завтрак 2	Фрукт	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 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 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***	
Уплотнённый полдник	Пюре картофельное	100	2,60	41,03	15,78	117,54	№321 2011г
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117,00	№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	
		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
		338	***9,55***	***16,81***	***62,11***	***437,36***	
Завтрак 2	Сок	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 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	***22,15***	***17,67***	***74,58***	***510,59***	
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	
		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 пшенная 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
		346	***13,57***	***18,65***	***54,77***	***448,32***	
Завтрак 2	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33	
		150	***0,75***	***0***	***15,15***	***63,33***	
Обед	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
		350	***11,16***	***15,39***	***58,86***	***392,07***	
Итого за пятый день:		**1361**	**47,00**	**54,42**	**177,02**	**1389,83**	
Итого среднее 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 рецептур 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 рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного . 2007 г
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Коровка Л.С., доц. ДобросердоваИ.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 приготовлении питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ РИЦ «Мир Кубани» г.Краснодар, 2007г – 182 с
Сборник методических рекомендаций по организации питания детй и подростков Санкт- Петербурга – СПБ ; Речь, 2008 – 800с