


«Утверждаю»

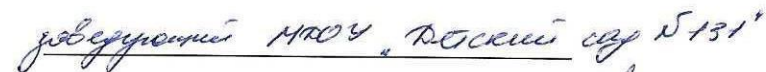
Директор ООО «Агроинвест»

 Демьянченко Д.А.

«09» 01 2025г



«Согласовано»

 зав. детским МКДОУ «Росский сад №131»

 Кресноградова Л.М. М.П.

«09» 01 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»

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
		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 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	

		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 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 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	

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 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