

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

 Демьянченко Д.А.

« 10 » 03 2025г



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 3-7 лет

«Согласовано»

*Заведующий
МБОУ, Детский сад № 139
Сидорова С.В. Демьян*

« 10 » 03 2025г



Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм
СанПиН 2.3.72.4.3590-20

«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 геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,57	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
		400	12,22	20,36	56,06	463,73	
Завтрак 2	Сок	180	10,9	0	18,18	76,00	№130 2007г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	3,52	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	8,39	7,23	2,31	130,90	№277 2011г
	Напиток из ягод с/м	180	30,1	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	
Уплотняющий 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	60,65	72,3	190,88	1588,86	

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 пшенная 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
Завтрак 2	Кефир	405	13,69	19,8	77,06	540,1	
		180	5,22	4,5	7,2	95,4	№251 2004г
		180	5,22	4,5	7,2	95,4	
	Суп картофельный со свиной котлетой	200	2,13	2,7	12,01	153,00	№89 2007г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2001г
З	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		625	22,98	69,65	80,66	700,34	
Ф	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011г
И	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 второй день:		380	19,9	16,73	41,41	443,39	
		1590	61,79	110,68	206,33	1779,23	

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	
		Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	132,94	№ 93 2011г
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
		Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
Завтрак 2		Яблоко	410	13,82	18,68	47,13	468,74	
			100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		Шни с картофелем со сметаной	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		Котлета рыбная	200	8,32	19,83	10,08	104,4	№61 2011
		Рис отварной	70	10,59	6,47	4,17	117,00	№248 2011г
Обед		Овощи свежие порционные	130	3,6	4,6	40,2	213,00	№168 2011г
		Напиток из изюма	50	0,4	0,05	1,25	7,00	
		Хлеб ржаной	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
			45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		Рагу овощное со свининой	675	24,93	36,54	71,4	580,25	
Уплотнённый полдник		Чай с низким содержанием сахара	200	3,89	7,26	18,79	284,94	№331 2011г
		Булочка домашняя	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
			50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469 2011г
Итого за третий день:			430	7,59	13,54	55,21	500,83	
			1615	46,74	69,16	182,34	1586,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I 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	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192,00	№179 2011г
	Дйцо варёное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
Завтрак 2		445	13,67	19,47	54,43	455,64	
	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	№130 2007г
		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
Уплотнённый полдник		625	25,77	14,64	95,59	677,2	
	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
		380	19,96	16,73	42,15	446,5	
Итого за четвёртый день:		1630	60,3	50,84	210,35	1655,34	

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

	блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		
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
	Сок	405	8,43	18,42	64,32	464,5	
		180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
Завтрак 2	Солянка по домашнему с курой	180	0,9	0	18,18	76,00	
	Птица (кура) тушеная в сметанном соусе	200	2,4	4,6	19,29	132,00	№157 2004г
	Макаронные изделия отварные	70	10,5	3,5	2,8	109,13	
	Напиток из смеси сухофруктов	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Хлеб ржаной	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
		45	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	625	21,34	17,29	87,32	619,86	
	Манник	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	50	3,6	7,04	20,62	133,5	№274 2004г
		180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Итого за пятый день:		410	12,71	17,26	67,21	447,69	
		1620	43,38	52,97	237,03	1608,05	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели 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
	Сок	400	12,22	20,36	56,06	463,73	
Завтрак 2		180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
	Суп картофельный с горохом	180	0,9	0	18,18	76,00	
	Плов со свиной	1200	6,09	1,68	16,9	124,15	№66 2003г
	Икра свекольная	170	18,36	10,03	32,13	292,4	№443 2004г
	Компот из ягод с/м	50	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
Обед	Хлеб ржаной	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
		45	3,3	0,5	16,7	95,6	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	6625	24,23	16,64	88,8	649,78	
	Сыр порционный	150/15	18,1	30,8	2,4	268,00	№216 2011
	Чай с низким содержанием сахара	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
Уплотнённый полдник	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		110	2,3	0,2	14,8	71,00	
		4365	22,78	33,97	26,66	412,89	
Итого за первый день:		1570	60,13	70,97	189,7	1602,4	

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

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	Кефир	180	5,22	4,5	7,2		95,4	№401 2011г	
		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	
	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	
Обед	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03		77,94	№639 2004	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7		95,6		
		600	13,73	20,66	78,3		611,63		
Уплотнённый полдник	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15,00	20,91		349,50	№66 2003г	
	Огульцы соленые	50	1,4		1,5		6,00		
	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	
		480	16,03	21,28	58,83		571,39		
Итого за второй день:		1665	47,26	64,6	200,14		1770,22		

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
	Фрукт	405	9,3	18,32	59,03	445,89	
Завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	Рассольник ленинградский со сметаной	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	Печень тушеная в сметане	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Каша гречневая рассыпчатая	70	13,94	4,18	5,22	147,7	2003г
Обед	Напиток из изюма	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Хлеб ржаной	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
		45	3,3	0,5	16,7	95,6	
	Пюре картофельное	625	26,01	14,62	84,74	656,48	
	Суфле рыбное	100	2,60	41,03	15,78	117,54	№321 2011г
Уплотняющий полдник	Чай с низким содержанием сахара	70	13,7	13,1	12,4	221,3	
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		30	2,3	0,2	14,8	71,00	
Итого за третий день:		380	18,66	54,35	52,44	447,73	
		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 недели 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
	Сок	405	11,48	20,4	74,6	526,8	
Завтрак 2		180	0,9	0	18,18	76,00	
		180	0,9	0	18,18	76,00	
		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	9,2	4,48	14,24	149,00	№140 2004г
	Ежки 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
		595	26,9	20,78	90,24	617,3	
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	41,00	№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 недели 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 пшенная 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	
		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп вермишелевый с курой	200	2,2	4,6	11,00	152,2	
	Капуста тушеная с курой	200	5,78	20,42	7,48	275,01	№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	11,73	25,52	54,48	600,75	
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
Итого за пятый день:		410	12,71	17,26	67,21	447,69	
		1630	41,74	65,77	196,21	1670,74	

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. Мотильного 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 технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Жорова 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.Кони –М.: АРКТИ –МИПКО, 2003.
- Н.В. Здобина, 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