

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

 Демьянченко Д.А.

«09» 01 2025г



«Согласовано»

Заведующий МДОУ "Детский сад №190"

 Кузнецова Л.Г.

«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		
<b>1 неделя 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 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
		<b>338</b>	<b>9,85</b>	<b>16,45</b>	<b>55,84</b>	<b>409,63</b>	
<b>Завтрак 2</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>Обед</b>	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	
		<b>505</b>	<b>20,26</b>	<b>14,81</b>	<b>73,55</b>	<b>522,04</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	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	
		<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>1323</b>	<b>50,82</b>	<b>61,07</b>	<b>166,83</b>	<b>1354,44</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 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
		<b>338</b>	<b>11,72</b>	<b>16,29</b>	<b>54,77</b>	<b>419,52</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочный продукт	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>	
	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	
		<b>515</b>	<b>24,84</b>	<b>26,74</b>	<b>78,3</b>	<b>651,45</b>	
<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	
		<b>295</b>	<b>15,11</b>	<b>12,55</b>	<b>33,07</b>	<b>341,6</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1298</b>	<b>56,02</b>	<b>59,33</b>	<b>172,14</b>	<b>1492,07</b>	

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	
	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	
			<b>378</b>	<b>12,6</b>	<b>17,03</b>	<b>46,62</b>	<b>437,00</b>
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	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 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	
			<b>525</b>	<b>20,38</b>	<b>30,61</b>	<b>55,89</b>	<b>470,33</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>	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
			<b>370</b>	<b>17,88</b>	<b>17,34</b>	<b>79,21</b>	<b>539,57</b>
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1373</b>	<b>51,26</b>	<b>65,38</b>	<b>191,52</b>	<b>1490,9</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>							
<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
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
		<b>341</b>	<b>10,58</b>	<b>14,51</b>	<b>38,00</b>	<b>332,1</b>	
<b>Завтрак 2</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>Обед</b>	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
		<b>505</b>	<b>22,26</b>	<b>11,99</b>	<b>78,06</b>	<b>554,56</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	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
		<b>295</b>	<b>15,11</b>	<b>12,55</b>	<b>33,07</b>	<b>341,6</b>	
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1291</b>	<b>48,7</b>	<b>39,05</b>	<b>164,28</b>	<b>1291,59</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<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	
	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
		<b>338</b>	<b>8,87</b>	<b>15,1</b>	<b>53,53</b>	<b>384,61</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 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	
		<b>515</b>	<b>17,07</b>	<b>57,29</b>	<b>58,92</b>	<b>532,6</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	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
		<b>350</b>	<b>11,16</b>	<b>15,39</b>	<b>58,86</b>	<b>392,07</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1353</b>	<b>37,85</b>	<b>87,78</b>	<b>186,46</b>	<b>1372,61</b>	
<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 неделя 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
		<b>338</b>	<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 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	
		<b>525</b>	<b>22,83</b>	<b>14,88</b>	<b>77,14</b>	<b>454,58</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	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	
		<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>1343</b>	<b>53,75</b>	<b>61,34</b>	<b>161,54</b>	<b>1262,1</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 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 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>	Кисломолочный продукт	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>	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	
		<b>525</b>	<b>19,15</b>	<b>29,65</b>	<b>54,16</b>	<b>523,37</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	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
		<b>340</b>	<b>13,97</b>	<b>20,33</b>	<b>67,31</b>	<b>533,44</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1353</b>	<b>47,68</b>	<b>68,6</b>	<b>173,96</b>	<b>1543,67</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День третий</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	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>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	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>	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	
		<b>505</b>	<b>22,46</b>	<b>11,97</b>	<b>69,08</b>	<b>537,3</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	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	
		<b>345</b>	<b>15,15</b>	<b>47,67</b>	<b>40,16</b>	<b>325,27</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1288</b>	<b>45,75</b>	<b>75,11</b>	<b>168,23</b>	<b>1276,5</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
		<b>338</b>	<b>9,55</b>	<b>16,81</b>	<b>62,11</b>	<b>437,36</b>	
<b>Завтрак 2</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>Обед</b>	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
		<b>485</b>	<b>22,15</b>	<b>17,67</b>	<b>74,58</b>	<b>510,59</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	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	
		<b>295</b>	<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 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	
	Сыр порционный	8	1,85	2,36	0	28,8	№ 7 2011г
	Каша пшеничная 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>	
<b>Завтрак 2</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>Обед</b>	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
		<b>515</b>	<b>21,52</b>	<b>20,38</b>	<b>48,24</b>	<b>486,11</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>15,39</b>	<b>58,86</b>	<b>392,07</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1361</b>	<b>47,00</b>	<b>54,42</b>	<b>177,02</b>	<b>1389,83</b>	
<b>Итого среднее за вторую неделю:</b>		<b>1322,6</b>	<b>48,34</b>	<b>61,30</b>	<b>173,13</b>	<b>1364,99</b>	

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 детей и подростков Санкт- Петербурга – СПб ; Речь, 2008 – 800с