

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

 Демьянченко Д.А.

« 14 » _____ 2025г



«Согласовано»

*Заместитель директора
руководитель ЦРР - детский сад
Биткина И.Г.*

« 14 » _____ 2025г



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей от 1,5 до 3 лет

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 геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	145/5	7,51	8,34	30,44	207	№177 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	№392 2011г
		333	8,04	14,71	42,92	322,2	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	
		150	2,1	0	15,15	70,1	
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	163,1	№168 2011г
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	8,99	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	17,61	73,55	502,04	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/15	15,68	26,69	2,08	202,67	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 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	29,816	34,78	329,4		
Итого за первый день:		1318	50,36	62,136	166,4	1223,74	

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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	145/5	7,51	8,34	30,44	180	№177 2011г
	Кофейный напиток с молоком	150	1,86	1,75	20,8	99	№692 2004г
		333	11,36	16,09	63,65	397,36	
Завтрак 2	Кефир	150	4,5	1,75	20,85	99	
		150	4,5	1,75	20,85	99	
	Суп картофельный со свиной	150	1,75	2,25	17,78	127,5	№89 2007г
	Котлета мясная	60	13,7	13,1	12,4	181,3	№282 20011г
	Картофельное пюре	110	2,87	45,14	17,36	119,3	№321 2011г
	Напиток из сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		505	21,25	60,87	76,37	567,4	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	200,87	№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	
		325	15,11	12,556	33,07	291,6	
Итого за второй день:		1313	52,22	91,266	193,94	1355,36	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ 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	
	Сыр порционный	8	1,85	2,36	12,49	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	№397 2011г
		341	11,41	15,21	51,75	386,94	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0	10,15	91	
		100	0,4	0	10,15	91	
Обед	Щи с картофелем со сметаной	150	6,93	16,52	7,56	87	№61 2011
	Рис отварной	110	3,96	5,06	44,22	234	№168 2011г
	Котлета рыбная	60	10,59	6,47	4,17	117	№248 2011г
	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	18,04	56,65	№401 2008г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
	Икра морковная	30	0,27	1,41	1,77	20,88	
		545	24,59	29,9	88,74	589,88	
Уплотнённый полдник	Рагу овощное со свиной	170	3,3	6,71	15,97	242,19	№331 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
		370	7,99	12,986	50,81	451,76	
Итого за третий день:		1373	44,39	58,096	201,45	1519,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	145/5	5,17	6,22	20,9	160	№179 2011г
	Яйцо куриное варёное	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
		366	11,77	16,33	45,36	382,16	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№76 2011г
	Печень тушеная в сметане	60	11,94	13,58	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	21,99	78,06	554,56	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	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
		325	15,11	12,556	33,07	341,6	
Итого за четвёртый день:		1316	51,24	50,876	171,64	1348,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			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	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№692 2004г
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	145/5	5,02	7,35	20,32	167,25	№84 2004г
		333	7,06	13,366	40,61	317,18	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Солянка по домашнему с курой	150	1,8	3,45	14,46	99	№157 2004г
	Птица (кура) тушеная в сметанном соусе	60	9	3	2,4	93,69	
	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
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		505	18,42	15,52	75,19	537,18	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	145/5	7,51	8,34	30,44	227	№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	15,396	58,86	392,07	
Итого за пятый день:		1348	38,74	44,282	189,81	1316,53	
Итого среднее за первую неделю:			47,39	61,3312	184,648	1352,726	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая 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	145/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	№392 2011г
		333	8,04	14,71	42,92	342,2	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,56	1,26	12,67	93,11	№66 2003г
	Плов со свининой	170	18,36	17,33	32,13	299,4	№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	
		535	25,74	19,99	81,56	554,69	
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	12,49	36	№ 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	29,816	34,78	359,4		
Итого за первый день:		1348	55,84	64,516	174,41	1326,39	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая 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	145/5	5,17	6,22	20,9	160	№179 2011г
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	129	№397 2011г
		333	10,21	14,87	46,49	407,36	
Завтрак 2	Кефир	150	4,5	1,75	20,85	99	
		150	4,5	1,75	20,85	99	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	150	3,52	4,57	12,075	85,66	№57 2011 г
	Макаронные изделия отварные	110	4,26	7,9	27,5	186,53	№204 2011г
	Тефтели мясные с соусом	50/10	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	
		495	16,73	19,01	74,075	548,83	
Уплотнённый полдник	Жаркое по-домашнему	170	9,29	12,75	17,77	207	№66 2003г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
		370	13,98	19,026	52,61	416,57	
Итого за второй день:		1378	45,42	54,656	194,025	1471,76	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	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	145/5	7,5	9,06	28,9	220	№172 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
		333	9,54	15,076	49,19	369,93	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0	10,15	91	
		100	0,4	0	10,15	91	
Обед	Суп картофельный с яйцом	150	6,9	3,36	10,68	111,75	№140 2004г
	Печень тушенная в сметане	60	11,94	13,58	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	18,04	74,35	
		505	27,46	22,27	74,68	552,45	
Уплотнённый полдник	Пюре картофельное	110	2,6	41,03	15,78	117,54	№321 2011г
	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	
		345	18,85	49,61	40,12	396,47	
Итого за третий день:		1293	56,25	86,95	174,14	1409,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая 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	145/5	5,7	9,06	28,9	220	№172 2011г
	Кофейный напиток	150	1,86	1,75	20,8	99	№692 2004г
		333	9,55	16,81	62,11	437,36	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№76 2011г
	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	17,15	17,37	74,04	495,44	
Уплотнительный полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	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	
		325	15,11	12,56	33,07	341,6	
Итого за четвёртый день:		1293	43,91	46,74	184,37	1344,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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 пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	145/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
		341	13,57	18,65	54,77	448,32	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Суп вермишелевый с курой	150	1,65	3,45	23,33	121,7	
	Капуста тушеная с курой	170	4,91	17,357	23,36	250,8	№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
		505	9,49	21,19	75,52	511,71	
Уплотвительный полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	145/5	7,51	8,34	30,44	227	№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	15,40	58,86	392,07	
Итого за пятый день:		1346	36,32	55,23	204,30	1422,20	
Итого среднее за вторую неделю:			47,55	61,62	186,25	1394,94	
Итого среднее за десять дней:			47,47	61,47	185,45	1373,83	