

«Утверждено»

Директор ООО «Агроинвест»

Демьянченко Д.А.

2025г



«Согласовано»

руководитель МДОУ «Детский сад № 91»

В.А. Ковалева

2025г



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 3 до 7 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	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша пшенная молочноя 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
	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	
Завтрак 2		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	5,52	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	8,99	7,23	2,31	130,90	№277 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	
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	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
Ужин	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:		1985	71,63	82,48	262,99	2003,85	

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 геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	405	14,12	20,04	66,34	510,3	
		180	5,22	4,5	7,2	95,4	
		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
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2001г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 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	26,84	28,39	87,73	714,25	
Полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 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	
		380	19,9	16,73	41,41	443,39	
Ужин	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	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
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
		395	11,41	10,42	61,39	385,49	
Итого за второй день:		1985	77,49	80,08	264,25	2148,83	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		г	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	
	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
	Яйцо вареное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
		445	14,67	20,32	55,94	521,44	
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	200	8,32	19,83	10,08	104,4	№61 2011
	Запеканка картофельная с отварным мясом и свежими овощами	200/30	12,97	16,13	27,07	305,27	№69 2003г
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		655	24,93	36,54	70,2	573,25	
	Рис отварной	100	3,6	4,6	40,2	213,00	№168 2011г
Полдник	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117,00	№248 2011г
	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
		400	17,89	17,35	80,79	545,89	
	Рагу овощное с мясом	170	1,89	5,97	15,77	224,20	№331 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
		380	4,25	6,19	40,03	333,09	
Итого за третий день:		1975	62,14	80,8	256,76	2017,67	

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	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	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	132,94	№ 93 2011г	
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г	
		410	12,82	17,83	45,62	402,94		
	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00		
		180	0,9	0	18,18	76,00		
	Завтрак 2	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
Обед	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	
		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	
Полдник	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		
Ужин	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 20011г	
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г	
	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		
	410	20,81	21,83	66,9	538,49			
Итого за четвёртый день:		1975	80,26	71,04	268,41	2141,13		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
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	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
	Суп картофельный со свиной	200	2,13	2,7	12,01	153,00	№89 2007г
Обед	Котлета куриная	70	9,52	9,52	2,73	136,5	№496 2004г
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
	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	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
Полдник	Манник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	№274 2004г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Ужин	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Итого за пятый день:	1825	47,71	58,72	250,05	1712,47	
Итого среднее за первую неделю:		1598	60,61	67,42	207,50	1672,50	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя 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
		400	12,22	86,06	56,06	463,73	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп вермишелевый с курой	200	2,2	4,6	11,00	152,2	
	Плов со свиной	170	18,36	10,03	32,13	292,4	№443 2004г
	Икра свекольная	30	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	Компот 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	
		625	24,23	16,64	88,8	649,78	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	268,00	№216 2011
Полдник	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,2	14,8	71,00	
		365	22,78	33,97	26,66	412,89	
Ужин	Оладьи с фруктовым соусом	135/30	8,91	7,42	55,35	323,86	
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		345	8,97	7,44	64,81	361,75	
Итого за первый день:		1915	69,1	144,11	254,51	1964,15	

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	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	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	№401 2011г
		180	5,22	4,5	7,2	95,4	
	Ши с картофелем и сметаной	200	8,32	19,83	10,08	104,4	№61 2011г
Обед	Жаркое по-домашнему с соевым огурцом	200/30	10,93	15,00	20,91	349,50	№66 2003г
	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	
		655	23,00	35,33	66,72	627,44	
	Макаронные изделия отварные	100	4,26	7,9	26,8	186,53	№204 2011г
Полдник	Тефтели мясные с соусом	50/20	6,02	6,16	5,67	137,34	№286 2012г
	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
		400	13,98	20,34	68,89	539,76	
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
Ужин	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	
		395	11,41	10,42	61,39	385,19	
Итого за второй день:		2035	65,89	88,75	260,01	2139,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели 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
	Итого	405	9,3	18,32	59,03	445,89	
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	Рассолыник 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 изюма	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
Обед	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
	Пюре картофельное	625	26,01	14,62	84,74	656,48	
	Котлета рыбная	100	2,60	41,03	15,78	117,54	№321 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2011г
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Полдник	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Макароны запечённые с сыром	380	18,66	54,35	52,44	447,73	
	Чай с низким содержанием сахара	180	9,21	10,63	36,57	277,92	№334 2004г
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
Ужин	Хлеб пшеничный	390	11,57	10,85	60,83	386,81	
	Итого за третий день:	1900	65,94	98,54	266,84	1980,91	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День четвертый							
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	Сок	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
	Ежики 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
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	595	26,9	20,78	90,24	617,3	
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	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	380	19,96	16,73	42,15	446,5	
	Чай с сахаром и молоком	180	5,43	5,04	16,41	132,94	№ 93 2011г
	Хлеб пшеничный	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
Итого за четвертый день:		1950	69,64	65,49	270,69	1959,54	

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 пшеничная 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	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	
	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	124,15	№66 2003г
	Котлета куриная	70	9,52	9,52	2,73	136,5	№496 2004г
	Капуста тушеная	130	5,33	10,90	4,75	138,51	№534
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
Обед	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
	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
	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	
Углегощённый полдник	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Итого за пятый день:	205	1,3	0,52	22,7	100,43	
	Итого среднее за вторую неделю:	1835	56,04	63,71	224,54	1743,12	
			56,59	84,2	204,26	1653,83	
Ужин							

- Нормативная документация :
- 2.3/2.4.3390-20 «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. Тугельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Злобнов, 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.Кона –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 дети и подростков Санкт-Петербурга – СПб ; Речь, 2008 – 800с