

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»


Демьянченко Д.А.
« 9 » 01 2025г

М.П.

«Согласовано»


Звездина М.Д.
« 01 » 01 2025г

М.П.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 1 до 3 лет

с аллергопатологией

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	0,1	7,3	0,1	74,00	
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша пшениная жидкая безмолочная с маслом	150/5	9,05	10,2	37,13	276,3	
	Чай с сахаром	150	0,18	0	12,6	50,4	
Завтрак 2	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне	150	5,52	4,36	10,83	104,64	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	5,78	32,94	216,4	
	Гуляш из отварного мяса	60	8,99	7,23	2,31	130,90	
	Напиток из ягод с/м	150	0,1	0,1	27,2	88,7	
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уплотнённый полдник	Капуста тушеная со свиной	150	9,3	19,8	10,1	257,4	
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
Итого за первый день:							

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	0,1	7,3	0,1	74,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Каша геркулесовая жидкая безмолочная с маслом	150/5	9,05	10,2	37,13	276,3	
	Чай с сахаром	150	0,18	0	12,6	50,4	
Завтрак 2	Сок	150	0,9	0	18,18	76,00	
	Борщ с картофелем	150	4,7	6,1	10,1	114,22	
	Картофель отварной со свиной и маслом	170	10	23,1	20	328,3	
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	
	Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая со свиной	200	11,5	19	27,5	326,6	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	9,46	37,89	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71,00	
Итого за второй день:							

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	0,1	7,3	0,1	74,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Каша рисовая безмолочная с маслом	150/5	6,21	7,47	25,09	192,00	
	Чай с сахаром	180	0,18	0	0	0	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36	
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед	Щи с картофелем на мясном бульоне	150	8,32	19,83	10,08	104,4	
	Голубцы ленивые со свининой	180	12,9	29,6	13,1	372,4	
	Напиток из изюма	150	0,34	0,08	16,35	67,98	
	Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уплотнённый полдник	Рыба отварная с картофельным пюре без молока	80/150	14,9	5,8	16,2	175,8	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	9,46	37,89	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,00	
Итого за третий день:							

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	8	0,1	7,3	0,1	74,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Каша ячневая безмолочная с маслом	150/5	5,43	5,04	16,41	132,94	
	Чай с сахаром	150	0,18	0	0	0	
Завтрак 2	Сок	150	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,59	4,08	13,53	128,8	
	Гуляш из отварного мяса свинина	60	16,52	13,86	0	191,1	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,84	5,78	32,94	216,4	
	Напиток из ягод с/м	150	0,1	0,1	27,2	88,7	
	Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уплотнённый полдник	Картофель и овощи тушенные со свиной	200	18,9	37,2	32,00	541,5	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,12	0,02	10,2	41	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71	
Итого за четвёртый день:							

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

		блюда				ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,1	7,3	0,1	74,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Чай с сахаром	150	0,18	0	0	0	
	Каша «Дружба» безмолочная	150/5	6,03	8,82	24,39	200,7	
Завтрак 2	Сок	150	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп картофельный	200	2,13	2,7	12,01	153,00	
	Капуста тушеная со свининой	150	9,3	19,8	10,1	257,4	
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уплотнённый полдник	Рис отварной	130	9,05	10,2	37,13	276,3	
	Рыба отварная	60	16,52	13,86	0	191,1	
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	9,46	37,89	
Итого за пятый день:							
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 первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,1	7,3	0,1	74	
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша гречневая жидкая безмолочная с маслом	150/5	9,05	10,2	37,13	276,3	
	Чай с сахаром	150	0,18	0	12,6	50,4	
Завтрак 2	Сок	150	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп вермишелевый с курой	150	2,2	4,6	11,00	152,2	
	Плов со свиной	170	14,00	8,8	26,6	242,00	
	Икра свекольная	20	0,27	1,41	1,77	20,88	
	Компот из ягод с/м	150	0,1	0,1	27,2	88,7	
	Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уплотнённый полдник	Капуста тушеная со свиной	150	9,3	19,8	10,1	257,4	
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	9,46	37,89	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71,00	
Итого за первый день:							

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

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
2 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,1	7,3	0,1	74	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71	
	Каша рисовая безмолочная с мясом	150/5	6,21	7,47	25,09	192,00	
	Чай с сахаром	150	0,18	0	0	0	
Завтрак 2	Сок	150	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Щи с картофелем	150	8,32	19,83	10,08	104,4	
	Жаркое по домашнему со свининой	200	13,9	14,1	15,00	243,5	
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	
	Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уплотнённый полдник	Голубцы ленивые со свининой	180	12,9	29,6	13,1	372,4	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	9,46	37,89	
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,00	
Итого за второй день:							

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	8	0,1	7,3	0,1	74,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Каша пшеничная жидкая безмолочная с маслом	150/5	6,84	10,8	34,67	263,00	
	Чай с сахаром	150	0,18	0	0	0	
Завтрак 2	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед	Рассольник ленинградский	150	1,59	4,08	13,53	128,8	
	Каша гречневая со свининой	200	11,5	19,00	27,5	326,6	
	Напиток из изюма	150	0,34	0,08	16,35	67,98	
	Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уплотнённый полдник	Рыба отварная с картофельным пюре без молока	80/150	14,9	5,8	16,2	175,8	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	9,46	37,89	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71,00	
Итого за третий день:							

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	0,1	7,3	0,1	74,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Каша ячневая жидкая безмолочная с маслом	150/5	6,84	10,8	34,67	263,00	
	Чай с сахаром	150	0,18	0	12,6	50,4	
Завтрак 2	Сок	150	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп картофельный	150	9,2	4,48	14,24	149,00	
	Рис отварной со свиной	200	12,8	28,00	51,7	510,0	
	Напиток из ягод с/м	150	0,1	0,1	27,2	88,7	
	Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уплотнённый полдник	Картофель отварной со свиной	170	10,0	23,1	20	328,3	
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71,00	
Итого за четвёртый день:							

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

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
2 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,1	7,3	0,1	74,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	
	Каша пшеничная жидкая без молочная с маслом	150/5	9,05	10,2	37,13	276,3	
	Чай с сахаром	150	0,18	0	12,6	50,4	
Завтрак 2	Сок	150	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	6,09	1,68	16,9	124,15	
	Капуста тушенная со свиной	150	9,3	19,8	10,1	257,4	
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,45	0	19,03	77,94	
	Хлеб ржаной	35	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,05	10,2	37,13	276,3	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,06	0,02	9,46	37,89	
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	
Итого за пятый день:							
Итого среднее за вторую неделю:							

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. 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