«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

_____Демьянченко Д.А.

«__02__» _____ 2025г

«Согласовано»

Заведующий МДОУ

Детский сад № 92

_____ Пуликова Т.В.

«__» 06 2025г

«Детский сад № 92»

М.П.

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»

м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День первый						
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
трак 1	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
		400	***12,22***	***20,36***	***56,06***	***463,73***	
рак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№130 2007г
		180	***0,9***	***0***	***18,18***	***76,00***	
	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
бед	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	
		625	***24,75***	***17,97***	***89,98***	***636,24***	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
нёпный дник	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	14,8	82,83	
		385	***22,78***	***33,97***	***26,66***	***454,95***	
	Итого за первый день:	**1590**	**60,65**	**72,3**	**190,88**	**1630,92**	

м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День второй						
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
трак 1	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
		405	***13,69***	***19,8***	***77,06***	***540,1***	
ак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№130 2007г
		180	***0,9***	***0***	***18,18***	***76,00***	
	Суп картофельный со свининой	200	2,13	2,7	12,01	153,00	№89 2007г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 20011г
	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***	
нённый дник	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***	
	Итого за второй день:	**1590**	**57,47**	**106,18**	**217,,31**	**1759,83**	

м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День третий						
	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	
трак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	152,94	№ 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
		410	***13,82***	***18,68***	***47,13***	***488,74***	
рак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		100	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44,00***	
	Щи с картофелем со сметаной	200	8,32	19,83	10,08	104,4	№61 2011
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117,00	№248 2011г
	Рис отварной	130	3,6	4,6	40,2	213,00	№168 2011г
Обед	Овощи свежие порционные	50	0,4	0,05	1,25	7,00	
	Напиток из изю́ма	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		675	***24,93***	***36,54***	***71,4***	***580,25***	
	Рагу овощное со свининой	200	3,89	7,26	18,79	297,94	№331 2011г
тнённый	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
дник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00	№469 2011г
		430	***7,59***	***13,54***	***55,21***	***514,83***	
	Итого за третий день:	**1615**	**46,74**	**69,16**	**182,34**	**1620,82**	

м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День четвёртый						
	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	
трак 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192,00	№179 2011г
	Яйцо куриное 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
		445	***13,67***	***19,47***	***54,43***	***455,64***	
рак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№130 2007г
		180	***0,9***	***0***	***18,18***	***76,00***	
	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***	
тнёный дник	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**	

м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	1 неделя День пятый						
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
трак 1	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
		405	***8,43***	***18,42***	***64,32***	***464,5***	
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
		180	***0,9***	***0***	***18,18***	***76,00***	
	Солянка по домашнему с курой	200	2,4	4,6	19,29	132,00	№157 2004г
рак 2	Птица(кура) тушенная в сметанном соусе	70	10,5	3,5	2,8	109,13	
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 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	
		625	***21,34***	***17,29***	***87,32***	***619,86***	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
гнённый дник	Манник	50	3,6	7,04	20,62	145,45	№274 2004г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		410	***12,71***	***17,26***	***67,21***	***459,64***	
	Итого за пятый день:	**1620**	**43,38**	**52,97**	**237,03**	**1620,00**	
	Среднее значение за пять дней:	**1609**	**54,57**	**71,19**	**205,38**	**1661,26**	

м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 неделя День первый						
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
трак 1	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***	***20,36***	***56,06***	***463,73***	
рак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
		180	***0,9***	***0***	***18,18***	***76,00***	
	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	124,15	№66 2003г
	Плов со свининой	170	18,36	10,03	32,13	292,4	№443 2004г
Обед	Икра свекольная	50	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	298,23	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
тнёный дник	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	
		365	***22,78***	***33,97***	***26,66***	***443,12***	
	Итого за первый день:	**1570**	**60,13**	**70,97**	**189,7**	**1632,63**	

ı пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 неделя День второй						
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
трак 1	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***	
ак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
		180	***0,9***	***0***	***18,18***	***76,00***	
	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
бед	Тефтели мясные с соусом	50/20	6,02	6,16	5,67	137,34	№286 2012г
	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***	
	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15,00	20,91	349,50	№66 2003г
нённый	Огурцы соленые	50	1,4		1,5	6,00	
дник	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:	**1670**	**42,94**	**60,4**	**211,12**	**1750,82**	

ём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 неделя День третий						
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
втрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,84	10,8	34,67	263,00	№172 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		405	***9,3***	***18,32***	***59,03***	***445,89***	
рак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		100	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44,00***	
	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 изюма	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		625	***26,01***	***14,62***	***84,74***	***656,48***	
	Пюре картофельное	130	3,38	53,33	20,51	152,8	№321 2011г
тнёный	Суфле рыбное	70	13,7	13,1	12,4	221,3	
лдник	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	***19,44***	***66,65***	***57,17***	***482,99***	
	Итого за третий день:	**1510**	**55,15**	**99,59**	**210,74**	**1629,36**	

м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 неделя День четвёртый						
	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
трак 1	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
		405	***11,48***	***20,4***	***74,6***	***526,8***	
рак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	
		180	***0,9***	***0***	***18,18***	***76,00***	
	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
Обед	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	18,5	106,2	ту
		600	***27,2***	***20,83***	***92,04***	***627,9***	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
тнённый	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41,00	№393 2011г
дник	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
		380	***19,96***	***16,73***	***42,15***	***446,5***	
	Итого за четвёртый день:	**1560**	**59,54**	**57,96**	**226,97**	**1677,2**	

м пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	2 неделя День пятый						
	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
трак 1	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
		415	***16,44***	***22,99***	***56,34***	***546,3***	
ак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	
		180	***0,9***	***0***	***18,18***	***76,00***	
	Суп вермишелевый с курой	200	2,2	4,6	11,00	152,2	
	Капуста тушенная с курой	200	5,78	20,42	7,48	275,01	№534
бед	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***	
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
нённый дник	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	145,45	№274 2004г
		410	***12,71***	***17,26***	***67,21***	***459,64***	
	Итого за пятый день:	**1630**	**41,74**	**65,77**	**196,21**	**1682,69**	
	Среднее значение за пять дней :	**1588**	**52,76**	**71,74**	**204,75**	**1678,42**	
	Среднее значение за десять дней :	**1598,5**	**53,66**	**71,45**	**205,06**	**1669,84**	

ная документация :
0-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ
ецептур 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.
ецептур 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
ецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного ; 2007 г.
ехнологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Коровкя Л.С., доц. Добросердова И.И. и др., Уральский региональный центр питания ,
ания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Тарасовская. –М.: ДИНКА –ПРЕСС. 2002.
ия детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ –МИПКРО.
ва ,Н.А. Киселева. Алгоритм разработки перспективного меню при приготовлении питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/ РИЦ «Мир Кубани» г.Краснодар, 2007г. – 182 с.
етодических рекомендаций по организации питания детей и подростков Санкт- Петербурга – СПБ ; Речь, 2008 – 800с