

« УТВЕРЖДЕНО »
Директор ООО «Агроинвест»
Д.А. Дьяченко
« 18 » Января 2026г.

М.П.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей от 1,5 до 3 лет

«Согласовано»

Зам. дир. по учеб. работе г/л №127

С.А. Шелева С.А.
« 18 » Января 2026г.

Образовательный центр № 109
г. Ярославль * в Ярославле *
Образовательный центр № 109
г. Ярославль * в Ярославле *
Центр развития
ребенка - детский сад
№127
М.П.

Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»



« 18 » _____ 2020г

М.П.

«Согласовано»

« _____ » _____ 2020г

М.П.

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	150/5	7,51	8,34	30,44	207	№177 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	№392 2011г
	Сок яблочный	338	8,04	14,71	42,92	322,2	
		150	2,1	0	15,15	70,1	
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,56	1,26	12,67	93,11	№66 2003г
	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 сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	г/у
		505	20,97	15,52	71,35	507,71	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/15	15,68	26,69	2,08	202,67	№216 2011
Углегощённый полдник	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	г/у
		330	19,96	29,816	34,78	329,4	
Итого за первый день:		1318	51,07	60,046	164,2	1229,41	

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	ту
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,7	9,06	28,9	220	№172 2011г
	Кофейный напиток с молоком	150	1,86	1,75	20,8	99	№692 2004г
	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	18,04	56,65	№401 2008г
Завтрак 2		150	0,28	0,06	18,04	56,65	
	Суп картофельный со свиной котлета мясная	150	1,75	2,25	17,78	127,5	№89 2007г
	Макаронные изделия отварные	60	13,7	13,1	12,4	181,3	№282 2001г
	Кисель	110	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Хлеб ржаной	150	0	0	10,1	81	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
	Углотнённый полдник	505	22,7	24,42	82,76	669,34	
	Чай с низким содержанием сахара	130/20	13,15	12,38	12,86	200,87	№237 2011г
	Хлеб пшеничный	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
		25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
		325	15,11	12,556	33,07	291,6	
	Итого за второй день:	1313	47,64	53,846	195,98	1454,95	

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	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г	
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту	
	Сыр порционный	8	1,85	2,36	12,49	28,8	№ 7 2011г	
	Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г	
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	129	№397 2011г	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1		
Обед	Соус с картошкой со сметаной	150	2,1	0	15,15	70,1		
	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 сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	2004г	
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту	
			505	24,41	28,43	84,78	577,3	
		Рагу овощное со свиной	170	3,3	6,71	15,97	242,19	№331 2011г
Уплотнённый полдник	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	48,9	60,766	219,26	1602,32		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четверг							
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	ту
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150/5	5,02	7,35	20,32	167,25	№84 2004г
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
		378	9,23	15,3	44,65	359,77	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0	10,15	91	
		100	0,4	0	10,15	91	
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
	Картофельное пюре	110	2,87	45,14	17,36	119,3	№321 2011г
	Кисель	150	0	0	10,1	81	
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		505	19,27	62,16	55,05	497,85	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
Углеотнённый полдник	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
Итого за четверг День:		1316	44,01	90,016	142,92	1290,22	
		325	15,11	12,556	33,07	341,6	

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	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№692 2004г
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,17	6,22	20,9	160	№179 2011г
	Дйцо куриное варёное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	№213 2011г
Завтрак 2	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	18,04	56,65	№401 2008г
	Суп вермишелевый с птицей(курица)	150	1,65	3,45	23,33	121,7	
	Плов с птицей (курица)	170	18,36	17,33	32,13	299,4	№443 2004г
Обед	Овощи свежие(огурец,помидор)	30	0,00	0,00	0,60	4,20	
	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
	Каша гречневая Молочная с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,54	133,5	№274 2004г
Углегиённый подлик	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
Итого за пятый день:		355	11,16	15,396	58,86	392,07	
Итого среднее за первую неделю:		1348	43,98	51,012	203,1125	1352,84	
			47,12	63,1372	185,0945	1385,948	

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	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	ту
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,5	9,06	28,9	220	№172 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	№392 2011г
	Сок яблочный	338	8,03	15,43	41,38	335,2	
Завтрак 2		150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	7,2	3,6	11,6	107,5	№54-5с-2020
Обед	Макаронные изделия отварные	110	4,69	8,69	29,5	205,19	№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	
		505	20,84	18,83	75,6	589,33	
Углеводный 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	50,93	64,076	166,91	1354,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели 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	ту
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,17	6,22	20,9	160	№179 2011г
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	129	№397 2011г
	Напиток из изюма	333	10,21	14,87	46,49	407,36	
	Завтрак 2	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№401 2008г
	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№401 2008г
	Борщ с картофелем и сметаной	150	3,52	4,57	12,075	85,66	№57 2011 г
	Печень тушенная в сметане	60	11,94	13,58	4,47	126,6	2003г
	Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	183,1
Кисель		150	0	0	10,1	81	
Хлеб ржаной		35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		505	23,8	23,42	67,495	550,71	
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
Углегольный подник	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	48,27	57,376	180,215	1431,29	

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	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	г/у
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,53	4,2	13,68	127,45	№93 2011г
	Сыр порционный	8	1,86	2,36	9,99	28,8	№7 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
Завтрак 2	Сок яблочный	346	8,42	12,58	43,96	306,18	
		150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
		150	2,1	0	15,15	70,1	
	Суп картофельный с яйцом	150	2,1	0	15,15	70,1	
	Капуста тушеная	110	6,9	3,36	10,68	111,75	№140 2004г
Обед	Виточек мясной	70	2,27	3,55	10,37	82,61	№336
	Напиток из смеси сухофруктов	150	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2011г
	Хлеб ржаной	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
		35	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	18,04	74,35	г/у
Уплотнённый полдник	Ошканика творожная с сахаром	505	25,80	20,39	67,34	554,96	
	Чай с низким содержанием сахара	130/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
		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	341,6	
Итого за Третий День:		1293	51,43	45,53	159,51	1272,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели 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 пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Кофейный напиток	150	1,86	1,75	20,8	99	№692 2004г
	Дюлоко	333	9,55	16,81	62,11	437,36	
Завтрак 2	Дюлоко	100	0,4	0	10,15	91	
	Суп овощной со сметаной	100	0,4	0	10,15	91	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	4,14	3,27	8,12	78,48	№202 2005г
	Ежки мясные с соусом	100/50	12,61	13,85	28,32	250,58	№450 1996г
	Кисель	150	0	0	10,1	81	
	Икра свекольная	30	0,16	0,85	1,06	12,53	№54 2011г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		515	19,47	18,35	60,58	496,94	
	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	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
Итого за четвёртый день:		1293	48,272	84,76	172,962	1421,768	
			18,85	49,606	40,12	396,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак 1	2 неделя День пятый						
	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 гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	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
Завтрак 2	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№401 2008г
	Суп вермишелевый с птицей(курица)	150	1,65	3,45	23,33	121,7	
	Овощи тушеные с птицей (курица)	170	8,81	7,37	15,43	154,5	№302 200г
Обед	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
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	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
Итого за пятый день:		350	11,16	15,40	58,86	392,07	
Итого среднее за вторую неделю:		1346	36,55	42,95	194,84	1283,65	
Итого среднее за десять дней:			47,09	58,94	174,89	1352,72	
			47,11	61,04	179,99	1369,33	