

«Утверждено»

Директор ООО «Агроинвест»

 Демьяченко Д.А.

«17» 11 2025г



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей от 3 до 7 лет

«Согласовано»

Директор

 Е.А. Кuzнетcова

«17» 11 2025г



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, рецептуры ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	1 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
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3 №177 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89 №392 2011г
		400	9,61	18,04	51,21	412,62
	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1 №130 2007г
Завтрак 2		180	2,71	0	18,18	91,1
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	5,52	4,36	10,83	104,64 №202 2005г
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4 №168 2011г
	Пюре из отварного мяса	70	8,99	10,49	2,31	130,9 №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	18,07	95,6
		625	24,75	21,23	91,35	636,24
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23 №216 2011
Успокоительный полдник	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36 № 7 2011г
	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	39,15	454,95
	Итого за первый день:	1590	59,85	73,24	199,89	1594,91

Приём 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	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
Завтрак 1	Каша пшениная 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	
Завтрак 2	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	
		180	5,4	4,5	7,2	91,8	
	Суп картофельный со свиной	200	2,13	2,7	21,34	153	№89 2007г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№202 2001г
	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	18,07	95,6	
		625	22,98	69,65	91,36	700,34	
Уплотнённый 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	
		380	19,9	16,73	41,41	443,39	
	Итого за второй день:	1590	61,97	110,68	217,03	1775,63	

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	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	152,94	№ 93 2011г
	Какое с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
		410	13,82	18,68	59,62	488,74	
Завтрак 2	Блюдо	100	0,4	0	10,15	91	
		100	0,4	0	10,15	91	
Обед	Щи с картофелем со сметаной	200	8,32	19,83	11,35	134,4	№61 2011
	Колбета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117	№248 2011г
	Рис отварной	130	3,6	4,6	40,2	213	№168 2011г
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,95	34,8	
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
Углеводный полдник	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	
		675	26,6	33,83	98,39	662,78	
	Рагу овощное со свиной	200	3,89	7,26	18,79	297,94	№331 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	179	№469 2011г
Итого за третий день:		1615	49,41	66,05	223,37	1757,35	

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	№ 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	№179 2011г
	Йогурт куриное варёное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
Завтрак 2		445	13,67	19,47	54,43	455,64	
	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
	Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	14,18	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	18,07	95,6	г/у
		625	25,77	24,64	96,96	677,2	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
Уплотнённый 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	г/у
		380	19,96	16,73	42,15	446,5	
Итого за четвёртый день:		1630	62,11	60,84	211,72	1670,44	

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	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	6,23	8,82	24,39	200,7	№84 2004г
		405	8,69	16,34	48,75	383,59	
	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
	Солянка по домашнему с курой	200	2,4	4,6	19,29	132	№157 2004г
	Птица (кура) тушеная в сметанном соусе	70	10,5	7,5	2,8	120,13	
		130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г
Завтрак 2	Макаронные изделия отварные	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Напиток из смеси сухофруктов	45	3,3	0,5	18,07	95,6	
	Хлеб ржаной	625	21,34	21,29	91,69	630,86	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
		50	3,6	7,04	20,62	145,45	№274 2004г
Уютный полдник	Манник	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	410	12,71	17,26	67,21	459,64	
	Итого за пятый день:	1620	45,45	54,89	225,83	1565,19	
	Среднее значение за пять дней:	1609	55,758	73,14	215,568	1672,704	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
2 недели 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	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		400	12,22	20,36	56,06	463,73	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	126,15	№66 2003г
	Плов со свинойной	170	18,36	17,33	32,13	299,4	№443 2004г
	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	18,07	95,6	
		625	28,12	21,02	96,07	630,73	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым порошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	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	
Итого за первый день:		1570	65,83	75,35	209,46	1628,68	

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	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	№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	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	№399 2011г
		180	5,4	4,5	7,2	91,8	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	16,1	114,22	№57 2011 г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г
	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	18,07	95,6	
		600	19,16	21,45	91,37	630,29	
Употреблённый полдник	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15	20,91	349,5	№66 2003г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
		430	15,63	21,28	57,33	565,39	
Итого за второй день:		1615	52,47	65,39	211,71	1779,28	

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	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,01	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		405	11,47	18,32	59,03	445,89	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
		100	2,71	0	18,18	91,1	
	Суп картофельный с яйцом	200	9,2	4,48	14,24	149	№140 2004г
Обед	Печень тушеная в сметане	70	13,94	14,18	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	21,65	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	
		625	33,62	25,02	92,12	676,68	
Успокоительный по-таиник	Пюре картофельное	130	3,38	53,33	20,51	152,8	№321 2011г
	Суфле рыбное	70	13,7	13,1	12,4	221,3	
	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	
Итого за третий день:		1510	67,24	109,99	226,5	1696,66	

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	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,84	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
Завтрак 2		405	11,48	20,4	74,6	526,8	
	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	
		180	2,71	0	18,18	91,1	
	Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
Обед	Ежки мясные с соусом	120/50	14,3	16,7	32,1	297,1	№450 1996г
	Напиток из ягод см	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		600	19,29	21,38	90,9	610,2	
Уплотнённый 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	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
		380	19,96	16,73	42,15	446,5	
Итого за четвёртый день:		1560	53,44	58,51	225,83	1674,6	

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	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Каша пшениная 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	№394 2011г
Завтрак 2		415	16,44	22,99	78,83	546,3	
	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	
		180	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Суп вермишелевый с курой	200	2,2	4,6	31,11	162,2	
	Кашута тушенная с курой	200	5,78	20,42	27,48	295,01	№534
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	г/у
		625	11,73	25,52	95,69	630,75	
Уплотнённый подник	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	145,45	№274 2004г
Итого за пятый день:							
		1630	43,59	65,77	259,91	1727,79	
Среднее значение за пять дней :		1588	56,514	75,002	226,682	1701,402	
Среднее значение за десять дней :		1598,5	57,1668	75,896	220,0988	1697,8044	