«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

_____Демьянченко Д.А.

«_12_»__января_____2026г

М.П.

«Согласовано»

_____

_____

«____»_____2025г

М.П.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей от 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	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	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***	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г
		180	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	126,15	№66 2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Гуляш 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	ту
		625	***25,32***	***18,55***	***97,42***	***657,75***	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	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	35	2,3	0,2	14,8	82,83	ту
		390	***22,78***	***33,97***	***39,15***	***454,95***	
Итого за первый день:		**1595**	**60,42**	**70,56**	**205,96**	**1616,42**	

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	№ 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 с молоком	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
		405	***11,48***	***20,4***	***74,6***	***526,8***	
Завтрак 2	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	№401 2011г
		180	***5,4***	***4,5***	***7,2***	***91,8***	
	Суп картофельный со свининой	200	2,13	2,7	21,34	153	№89 2007г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2011г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	***24,27***	***24,99***	***103,34***	***753,03***	
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	ту
		380	***19,9***	***16,73***	***41,41***	***443,39***	
Итого за второй день:		**1590**	**61,05**	**66,62**	**226,55**	**1815,02**	

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	ту
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Какао 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
		415	***17,44***	***23,84***	***80,34***	***612,1***	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г
		180	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	Щи с картофелем со сметаной	200	8,32	19,83	11,35	134,4	№61 2011
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117	№248 2011г
	Рис отварной	130	3,6	4,6	40,2	213	№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	ту
		625	***26,15***	***31,48***	***95,44***	***627,98***	
Уплотнённый полдник	Рагу овощное со свининой	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
		430	***8,59***	***13,54***	***55,21***	***514,83***	
Итого за третий день:		**1615**	**54,89**	**68,86**	**249,17**	**1846,01**	

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 «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	6,23	8,82	24,39	200,7	№84 2004г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		405	***11,3***	***18,66***	***53,6***	***434,7***	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
		100	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	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
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 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	ту
		625	***22,33***	***72,21***	***84,54***	***613,3***	
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	ту
		380	***19,96***	***16,73***	***42,15***	***446,5***	
Итого за четвёртый день:		**1630**	**56,3**	**107,6**	**198,47**	**1585,6**	

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	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Яйцо куриное варёное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	№213 2011г
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192	№179 2011г
		445	***11,06***	***17,15***	***49,58***	***404,53***	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
	Солянка по домашнему с птицей (кура)	200	2,4	4,6	19,29	132	№157 2004г
	Плов с птицей (кура)	170	18,36	17,33	32,13	299,4	№443 2004г
	Икра свекольная	50	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	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	ту
		645	***24,78***	***23,84***	***90,29***	***625,82***	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	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
		415	***12,71***	***17,26***	***67,21***	***459,64***	
Итого за пятый день:		**1620**	**51,26**	**58,25**	**225,26**	**1581,09**	
Среднее значение за пять дней:		1609	**56,784**	**74,378**	**221,082**	**1688,828**	

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	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,01	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		400	***12,18***	***20,96***	***53,6***	***450,43***	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	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
	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	ту
		625	***15,7***	***19,53***	***96,97***	***655,63***	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	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	ту
		385	***22,78***	***33,97***	***39,15***	***443,12***	
Итого за первый день:		**1570**	**53,37**	**74,46**	**207,9**	**1640,28**	

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	ту
	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
	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 смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		630	***29,23***	***26,56***	***91,36***	***651,86***	
Уплотнённый 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:		**1645**	**62,54**	**70,5**	**211,7**	**1800,85**	

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	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Суп молочный с макаронными изделиями	180/5	5,43	5,04	16,41	152,94	№ 93 2011г
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		415	***10,21***	***15,51***	***53,26***	***371,83***	
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 яйцом	200	9,2	4,48	14,24	149	№140 2004г
	Капуста тушенная	130	2,68	4,2	12,25	97,63	№336
	Биточек мясной	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 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	ту
		625	***29,22***	***22,36***	***78,61***	***631,51***	
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	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		380	***19,9***	***16,73***	***41,41***	***443,39***	
Итого за третий день:		**1510**	**62,04**	**54,6**	**191,46**	**1537,83**	

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	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
		405	***13,69***	***19,8***	***77,06***	***540,1***	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
		100	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	5,52	4,36	10,83	104,64	№202 2005г
	Ежики мясные с соусом	120/50	14,3	16,7	32,1	297,1	№450 1996г
	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,95	34,8	№54 2011г
		650	***23,67***	***24,01***	***91,15***	***620,84***	
Уплотнённый полдник	Пюре картофельное	130	3,38	53,33	20,51	152,8	№321 2011г
	Суфле рыбное	70	13,7	13,1	12,4	221,3	2004г
	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
		410	***19,5***	***66,65***	***57,91***	***486,1***	
Итого за четвёртый день:		**1560**	**59,57**	**110,46**	**244,3**	**1738,14**	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 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	ту
	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	№394 2011г
		405	***14,12***	***20,04***	***66,34***	***510,3***	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	
		180	***2,71***	***0***	***18,18***	***91,1***	
Обед	Суп вермишелевый с птицей (курица)	200	2,2	4,6	31,11	152,2	
	Овощи тушеные с птицей (курица)	200	10,37	8,67	18,15	181,72	№302 2011
	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	ту
		625	***16,32***	***13,77***	***86,36***	***507,46***	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая 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
		410	***12,71***	***17,26***	***67,21***	***459,64***	
Итого за пятый день:		**1630**	**45,86**	**51,07**	**238,09**	**1568,5**	
Среднее значение за пять дней :		**1588**	**56,676**	**72,218**	**218,69**	**1657,12**	
Среднее значение за десять дней :		**1598,5**	**57,2824**	**74,9108**	**219,4682**	**1683,7478**	