

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»



Демьянченко Д.А.

«  » \_\_\_\_\_ 2025г



«Согласовано»



«  » \_\_\_\_\_ 2025г



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### Категория детей 3-7 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		
<b>1 неделя День первый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша пшеничная 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
	Сок	400	11,79	20,12	66,78	493,53	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	180	0,9	0	18,18	76,00	
<b>Обед</b>	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
	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	
<b>Уплотнённый полдник</b>		625	24,75	17,97	89,98	636,24	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	268	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	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	71,00	
<b>Итого за первый день:</b>		1590	60,22	72,06	201,6	1618,66	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День второй</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	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
		<b>405</b>	<b>14,12</b>	<b>20,04</b>	<b>66,34</b>	<b>510,3</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	
		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>	
	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	№57 2011 г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2001г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		<b>625</b>	<b>26,84</b>	<b>28,39</b>	<b>87,73</b>	<b>714,25</b>	
	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
<b>Уютный полдник</b>	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
		<b>380</b>	<b>19,9</b>	<b>16,73</b>	<b>41,41</b>	<b>443,39</b>	
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1590</b>	<b>66,08</b>	<b>69,66</b>	<b>202,68</b>	<b>1763,34</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День третий</b>							
<b>Завтрак 1</b>	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	
	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
	Яйцо вареное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
<b>Завтрак 2</b>	<b>Фрукт</b>	<b>445</b>	<b>14,67</b>	<b>20,32</b>	<b>55,94</b>	<b>521,44</b>	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
<b>Обед</b>	Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	8,32	19,83	10,08	104,4	№61 2011
	Запеканка картофельная с отварным мясом и свежими овощами	200/30	12,97	16,13	27,07	305,27	№69 2003г
	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	
		<b>655</b>	<b>24,93</b>	<b>36,54</b>	<b>70,2</b>	<b>573,25</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Рис отварной	100	3,6	4,6	40,2	213,00	№168 2011г
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117,00	№248 2011г
	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
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>1595</b>	<b>57,89</b>	<b>74,61</b>	<b>216,73</b>	<b>1684,58</b>	

Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День четвёртый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	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	
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	132,94	№ 93 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
	Сок	<b>410</b>	<b>12,82</b>	<b>17,83</b>	<b>45,62</b>	<b>402,94</b>	
		180	0,9	0	18,18	76,00	
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	
		200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
		70	13,94	4,18	5,22	147,7	2003г
<b>Обед</b>	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
		<b>625</b>	<b>25,77</b>	<b>14,64</b>	<b>95,59</b>	<b>677,2</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011г
	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
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1595</b>	<b>59,45</b>	<b>49,2</b>	<b>201,51</b>	<b>446,5</b>	<b>1602,64</b>



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День пятый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011Г
	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
		<b>405</b>	<b>8,43</b>	<b>18,42</b>	<b>64,32</b>	<b>464,5</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011Г
		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный со свиной	200	2,13	2,7	12,01	153,00	№89 2007Г
	Котлета куриная	70	9,52	9,52	2,73	136,5	№496 2004Г
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 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	
		<b>625</b>	<b>18,8</b>	<b>66,07</b>	<b>70,99</b>	<b>615,54</b>	
<b>Сладкий полдник</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011Г
	Машник	50	3,6	7,04	20,62	133,5	№274 2004Г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011Г
		<b>410</b>	<b>12,71</b>	<b>17,26</b>	<b>67,21</b>	<b>447,69</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1620</b>	<b>46,41</b>	<b>58,2</b>	<b>227,35</b>	<b>1612,04</b>	
<b>Итого среднее за первую неделю:</b>		<b>1598</b>	<b>60,61</b>	<b>67,42</b>	<b>207,50</b>	<b>1672,50</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День первый</b>							
<b>Завтрак 1</b>	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Печень	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 и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
<b>Завтрак 2</b>	Сок	400	12,22	86,06	56,06	463,73	
		180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый с курой	180	0,9	0	18,18	76,00	
	Плов со свиной	200	2,2	4,6	11,00	152,2	
	Икра свекольная	170	18,36	10,03	32,13	292,4	№443 2004г
	Компот из ягод с/м	30	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	Хлеб ржаной	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
		45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		625	24,23	16,64	88,8	649,78	
<b>Уютный полдник</b>	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	268,00	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,2	14,8	71,00	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>365</b>	<b>22,78</b>	<b>33,97</b>	<b>26,66</b>	<b>412,89</b>	
		<b>1570</b>	<b>60,13</b>	<b>136,67</b>	<b>189,7</b>	<b>1602,4</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
	<b>2 неделя День второй</b>						
<b>Завтрак 1</b>	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	192,00	№179 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
		<b>405</b>	<b>12,28</b>	<b>18,16</b>	<b>55,81</b>	<b>491,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	95,4	№401 2011г
		<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>	
<b>Обед</b>	Щи с картофелем и сметаной	200	8,32	19,83	10,08	104,4	№61 2011г
	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	200/30	10,93	15,00	20,91	349,50	№66 2003г
	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	
		<b>655</b>	<b>23,00</b>	<b>35,33</b>	<b>66,72</b>	<b>627,44</b>	
<b>вечерний полдник</b>	Макаронные изделия отварные	100	4,26	7,9	26,8	186,53	№204 2011г
	Тефтели мясные с соусом	50/20	6,02	6,16	5,67	137,34	№286 2012г
	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
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1640</b>	<b>54,48</b>	<b>78,33</b>	<b>198,62</b>	<b>539,76</b>	<b>1754,4</b>



Объём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День третий</b>							
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
<b>Завтрак 1</b>	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,84	10,8	34,67	263,00	№172 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	<b>Фрукт</b>	<b>405</b>	<b>9,3</b>	<b>18,32</b>	<b>59,03</b>	<b>445,89</b>	
<b>Завтрак 2</b>		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Печень тушенная в сметане	70	13,94	4,18	5,22	147,7	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
<b>Обед</b>	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	
		<b>625</b>	<b>26,01</b>	<b>14,62</b>	<b>84,74</b>	<b>656,48</b>	
	Пюре картофельное	100	2,60	41,03	15,78	117,54	№321 2011г
	Котлета рыбная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 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	
		<b>380</b>	<b>18,66</b>	<b>54,35</b>	<b>52,44</b>	<b>447,73</b>	
	<b>Итого за третий день:</b>	<b>1510</b>	<b>54,37</b>	<b>87,69</b>	<b>206,01</b>	<b>1594,10</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День четвёртый</b>						
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
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
Сок	405	11,48	20,4	74,6	526,8	
	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
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
	595	26,9	20,78	90,24	617,3	
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	41,00	№393 2011г
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	380	19,96	16,73	42,15	446,5	
<b>Итого за четвёртый день:</b>	1560	59,24	57,91	225,17	1666,6	



Вид пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День пятый</b>							
Завтрак 1	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
	Каша пшеничная 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
	Сок	180	0,9	0	18,18	76,00	
	Суп картофельный с горохом	180	0,9	0	18,18	76,00	
	Котлета куриная	70	9,52	9,52	2,73	124,15	№66 2003г
	Капуста тушеная	130	5,33	10,90	4,75	136,5	№496 2004г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	138,51	№534
Обед	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	77,94	№639 2004 ту
		625	24,69	22,6	60,11	95,6	
						572,7	
Ужин	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	133,5	№274 2004г
		410	12,71	17,26	67,21	447,69	
<b>Итого за пятый день:</b>							
<b>Итого среднее за вторую неделю:</b>							
		1630	54,74	63,19	201,84	1642,69	
			56,59	84,2	204,26	1653,83	