

2026г

М.П.

Доминченко Д.А.

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### Категория детей от 3 до 7 лет

«Согласовано»

*Зам. дир. по к.в.г.с. №127*

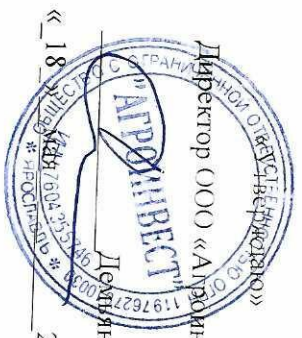
*С.А. Давыдова С.А.*

2026г



Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3.12.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»



Директор ООО «Агроинвест»

Демьяненко Д.А.

« 18 » \_\_\_\_\_ 2026г

М.П.

«Согласовано»

\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026г

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			
<b>1 неделя День первый</b>								
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	
	Сок яблочный	400	9,61	18,04	51,21	412,62		
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г	
	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	126,15	№66 2003г	
	Каша гречневая рассычатая	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 сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г	
Обед	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту	
		625	25,67	18,45	89,25	646,99		
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011	
	Углеотённый полдник							
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г	
Углеотённый полдник	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	
	Итого за первый день:	1595	60,77	70,46	197,79	1605,66		

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	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша ячневая молотчая 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
		<b>405</b>	<b>11,48</b>	<b>20,4</b>	<b>74,6</b>	<b>526,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
		<b>180</b>	<b>0,34</b>	<b>0,08</b>	<b>21,65</b>	<b>67,98</b>	
	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
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г
	Кисель	180			18,09	97,2	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		<b>625</b>	<b>23,82</b>	<b>24,99</b>	<b>102,4</b>	<b>772,29</b>	
<b>Углеотнённый 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	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		<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>55,54</b>	<b>62,2</b>	<b>240,06</b>	<b>1810,46</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углево.Ыл, г			
<b>1 неделя День третий</b>								
<b>Завтрак 1</b>	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	
		<b>415</b>	<b>17,44</b>	<b>23,84</b>	<b>80,34</b>	<b>612,1</b>		
<b>Завтрак 2</b>	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г	
		<b>180</b>	<b>2,71</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>91,1</b>		
<b>Обед</b>	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 сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г	
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту	
			<b>625</b>	<b>26,26</b>	<b>31,4</b>	<b>92,82</b>	<b>637,94</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	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	
		<b>430</b>	<b>8,59</b>	<b>13,54</b>	<b>55,21</b>	<b>514,83</b>		
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1615</b>	<b>55</b>	<b>68,78</b>	<b>246,55</b>	<b>1855,97</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>1 неделя День четвертый</b>								
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	
	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1		
Завтрак 2		100	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	
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г	
	Кисель	180			18,09	97,2	2004г	
Обед	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту	
		625	22,23	72,11	75,43	621,8		
	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	
Уплотнённый полдник		380	19,96	16,73	42,15	446,5		
		1630	56,2	107,5	189,36	1594,1		
<b>Итого за четвертый день:</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>							
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
	Йогурт 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
	Напиток из изюма	445	11,06	17,15	49,58	404,53	
	Суп вермишелевый с птицей (курица)	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
	Плов с птицей (кура)	180	0,34	0,08	21,65	67,98	
	Овощи свежие (огурец, помидор)	200	2,2	4,6	31,11	152,2	
	Напиток из смеси сухофруктов	170	18,36	17,33	32,13	299,4	№443 2004г
Завтрак 2	Хлеб ржаной	50	0	0	1	7	
		180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
		45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		645	24,31	22,43	101,34	632,14	
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
Уплотнённый подлик	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	
<b>Итого за пятый день:</b>		1620	48,42	56,92	239,78	1564,29	
<b>Среднее значение за пять дней:</b>		1609	55,186	73,172	222,708	1686,096	

Приём пищи	Наименование б.по.та	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. №	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	рецептуры
<b>2 недели День первый</b>							
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
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,64	4,32	13,92	129	№54-5с-2020
Обед	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	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
Уплотнённый 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	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	<b>Итого за первый день:</b>	<b>1570</b>	<b>60,77</b>	<b>74,6</b>	<b>200,12</b>	<b>1629,72</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>2 недели День второй</b>								
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1			
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	74	№ 6 2011г	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	71	ту	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	192	№179 2011г	
	Напиток из изюма	405	12,28	18,16	55,81	154,8	№397 2011г	
Завтрак 2	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	491,8	№401 2008г	
	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	16,1	67,98	№57 2011 г	
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	14,18	5,22	114,22	№57 2011 г	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	147,7	№2003г	
	Кисель	180				216,4	№168 2011г	
Обед	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,09	97,2		
		630				95,6	ту	
			28,78	26,56	90,42	671,12		
	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15	20,91			
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	349,5	№66 2003г	
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	37,89	№392 2011г	
		430	15,63	21,28	57,33	178	№469 2011г	
	<b>Итого за второй день:</b>	<b>1645</b>	<b>57,03</b>	<b>66,08</b>	<b>225,21</b>	<b>565,39</b>		
		<b>1645</b>	<b>57,03</b>	<b>66,08</b>	<b>225,21</b>	<b>1796,29</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводв. г			
<b>2 недели День третий</b>								
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	
			<b>415</b>	<b>10,21</b>	<b>15,51</b>	<b>53,26</b>	<b>371,83</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г	
			<b>180</b>	<b>2,71</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>91,1</b>	
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	9,2	4,48	14,24	149	№140 2004г	
	Капуста тушеная	130	2,68	4,2	12,25	97,63	№336	
	Виточек мясной	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 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	
			<b>625</b>	<b>29,33</b>	<b>22,28</b>	<b>75,99</b>	<b>641,47</b>	
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	
			<b>380</b>	<b>19,9</b>	<b>16,73</b>	<b>41,41</b>	<b>443,39</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1510</b>	<b>62,15</b>	<b>54,52</b>	<b>188,84</b>	<b>1547,79</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. № ценность, ккал	рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводв. г		
<b>2 недели День четвертый</b>							
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 пшеничная 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
	Яблоко	405	13,69	19,8	77,06	540,1	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
	Суп овощной со сметаной	200	5,52	4,36	10,83	104,64	№202 2005г
	Ежки мясные с соусом	120/50	14,3	16,7	32,1	297,1	№450 1996г
	Кисель	180			18,09	97,2	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
Обед	Икра свекольная	50	0,45	2,35	2,95	34,8	№54 2011г
		650	23,57	23,91	82,04	629,34	
	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
Углегненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		410	19,5	66,65	57,91	486,1	
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>1560</b>	<b>59,47</b>	<b>110,36</b>	<b>235,19</b>	<b>1746,64</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>2 недели День пятый</b>								
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	
	Напиток из изюма	405	14,12	20,04	66,34	510,3		
Завтрак 2	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г	
	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	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	625	16,32	13,77	86,36	507,46		
	Чай с низким содержанием сахара	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г	
	Манник	50	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:		410	12,71	17,26	67,21	459,64		
Среднее значение за пять дней:		1630	43,49	51,15	241,56	1545,38		
Среднее значение за десять дней:		1588	56,582	71,342	218,184	1653,164		
Среднее значение за десять дней:		1598,5	56,5606	73,8822	218,7388	1681,8106		