

«Утверждено»

Директор ООО «Агроинвест»



2 » января 2026г

О.А. Кемьянченко Д.А.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей от 1 до 3 лет

«Согласовано»

Виктория Игоревна

Содержатель Кошечкина № 1
Метод. разработка педагог. деятельности
для детей 1-3 лет
«14» _____ 2026г



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	
		338	8,04	14,71	42,92	322,2		
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1		
		150	2,1	0	15,15	70,1		
	Суп картофельный с горохом	150	4,56	1,26	12,67	93,11	№66 2003г	
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	163,1	№168 2011г	
	Пюре из отварного мяса	60	7,7	8,99	1,98	112,2	№277 2011г	
	Напиток из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г	
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	г/у	
		505	20,68	15,6	78,1	516,67		
	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/15	15,68	26,69	2,08	202,67	№216 2011	
Углеотнённый 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	50,78	60,126	170,95	1238,37		

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
	Кефир	338	9,55	16,81	62,11	437,36	
Завтрак 2	Кефир	150	4,5	3,75	6	76,5	№401 2011г
		150	4,5	3,75	6	76,5	
	Суп картофельный со свиной котлета мясная	150	1,75	2,25	17,78	127,5	№89 2007г
	Макаронные изделия отварные	110	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 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	23,07	24,42	88,51	653,29	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	200,87	№237 2011г
Уютный полдник	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	ту
		325	15,11	12,556	33,07	291,6	
Итого за второй день:		1313	52,23	57,536	189,69	1458,75	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал		№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал		
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	г/у	
	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	346	14,4	19,35	68,52	503,16		
		150	2,1	0	15,15	70,1		
Обед	Соус с картофелем со сметаной	150	2,1	0	15,15	70,1		
	Рис отварной	110	6,93	16,52	7,56	87	№61 2011	
	Котлета рыбная	60	3,96	5,06	44,22	234	№168 2011г	
	Напиток из изюма	150	10,59	6,47	4,17	117	№248 2011г	
	Хлеб ржаной	35	0,28	0,06	18,04	56,65	№401 2008г	
		505	2,56	0,38	12,98	74,35	г/у	
			24,32	28,49	86,97	569		
Углеводный полдник	Рагу овощное со свиной	170	3,3	6,71	15,97	242,19	№331 2011г	
	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	
Итого за третий день:		1373	48,81	60,826	221,45	1594,02		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
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	
	Рассольник Ленинградский	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№76 2011г
	Печень тушенная 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
Обед	Напиток из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		505	19,35	62,24	67,55	490,76	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
	Углеотннный полдник	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
		325	15,11	12,556	33,07	341,6	
Итого за четвертый день:		1316	44,09	90,096	155,42	1283,13	

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
	Яйцо куриное варёное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	№213 2011г
Завтрак 2	Сок яблочный	378	9,6	14,396	41,32	339,57	
	Сольянка по домашнему с птицей (курица)	150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
	Плов с птицей (курица)	170	18,36	17,33	32,13	299,4	№443 2004г
	Икра свекольная	30	0,16	0,85	1,06	12,53	№54 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
Обед	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	535	23,25	22,01	76,48	550,23	
	Манник	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	50	3,6	7,04	20,54	133,5	№274 2004г
	Углотнённый поглотник	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	46,112	51,798	191,812	1351,968	
			48,4044	64,0764	185,8644	1385,2476	

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	150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
Завтрак 2		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№76 2011г
	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
	Компот из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		505	15,25	18,37	80,89	587,39	
	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	
Итого за первый день:		1348	45,34	63,616	172,2	1352,09	

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	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	
	Кефир	333	10,21	14,87	46,49	407,36		
Завтрак 2	Кефир	150	4,5	3,75	6	76,5	№401 2011г	
	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	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	183,1	№168 2011г	
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004	
Обед	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту	
		505	24,17	23,42	73,245	534,66		
	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	
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	178	№469 2011г	
Итого за второй день:		1378	52,86	61,066	178,345	1435,09		

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	ту	
	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	
	Сок яблочный	346	8,42	12,58	43,96	306,18		
Завтрак 2		150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г	
Обед	Суп картофельный с яйцом	150	6,9	3,36	10,68	111,75	№140 2004г	
	Капуста тушеная	110	2,27	3,55	10,37	82,61	№336	
	Биточек мясной	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2011г	
	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№401 2008г	
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	18,04	74,35	ту	
	Ошканика творожная с сахаром	505	25,71	20,45	65,11	546,66		
	Чай с низким содержанием сахара	130/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г	
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16		
Углегощённый подник	325	15,11	12,556	33,07	341,6			
Итого за третий день:		1293	51,34	45,59	157,28	1264,54		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели День четвертый							
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 пшениная 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
		333	9,55	16,81	62,11	437,36	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0	10,15	91	
	Суп овощной на мясном бульоне	100	0,4	0	10,15	91	
Обед	Ежики мясные с соусом	150	4,14	3,27	8,12	78,48	№202 2005г
	Напиток из ягод с/м	100/50	12,61	13,85	28,32	250,58	№450 1996г
	Икра морковная	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	30	0,16	0,85	1,06	12,53	№54 2011г
		35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		515	19,55	18,43	73,08	489,85	
	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 четвертый день:		1293	48,352	84,84	185,462	1414,678	

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	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	г/у
	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
	Сок яблочный	338	11,72	16,29	54,77	419,52	
Завтрак 2	Суп вермишелевый с птицей(курица)	150	2,1	0	15,15	70,1	
	Овощи тушеные с птицей (курица)	150	1,65	3,45	23,33	121,7	
Обед	Напиток из смеси сухофруктов	170	8,81	7,37	15,43	154,5	№302 200г
	Хлеб ржаной	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	35	2,56	0,38	12,98	74,35	г/у
	Чай с низким содержанием сахара	505	13,39	11,20	67,59	415,41	
	Манник	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
Углегощенный по-ленин	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	38,37	42,89	196,37	1297,10	
Итого среднее за десять дней:			47,25	59,60	177,93	1352,70	
			47,83	61,84	181,90	1368,97	