

«Утверждено»

Директор ООО «Агроинвест»

Демьянченко Д.А.

2026г



М.П.

### 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей от 3 до 7 лет

«Согласовано»

*Вечеру, всеу всеу  
в разрабатывании конспекта №1*

*О.В. Вишневская*

«12» января 2026г



М.П.

Для документов

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	
		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	
	Пюре из отварного мяса	70	8,99	10,49	2,31	130,9	№277 2011г	
	Напиток из ягод см	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г	
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	tv	
		625	25,32	18,55	97,42	657,75		
	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011	
Углебный полдник	Сыр полдниковый	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	tv	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1595</b>	<b>60,42</b>	<b>70,56</b>	<b>205,96</b>	<b>1616,42</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>1 неделя День второй</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 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	
		<b>405</b>	<b>11,48</b>	<b>20,4</b>	<b>74,6</b>	<b>526,8</b>		
Завтрак 2	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	№401 2011г	
		<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>91,8</b>		
	Суп картофельный со свиной котлета мясной .	200	2,13	2,7	21,34	153	№89 2007г	
	Макаронные изделия отварные	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№2702 2001г	
	Напиток из сухофруктов	130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г	
	Хлеб ржаной	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г	
		45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту	
		<b>625</b>	<b>24,27</b>	<b>24,99</b>	<b>103,34</b>	<b>753,03</b>		
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	
		<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>61,05</b>	<b>66,62</b>	<b>226,55</b>	<b>1815,02</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>1 недели День третий</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	г/у	
	Каша пшеничная 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	
Завтрак 2	Сок яблочный	415	17,44	23,84	80,34	612,1		
		180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г	
		180	2,71	0	18,18	91,1		
Обед	Ши 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	г/у	
Удотнённый й полдник	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	
		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		
<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	405	11,3	18,66	53,6	434,7	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
	Рассольник Ленинградский	100	2,71	0	18,18	91,1	
	Печень тушеная в сметане	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Картофельное пюре	70	13,94	14,18	5,22	147,7	2003г
	Напиток из ягод с/м	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
Обед	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
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	625	22,33	72,21	84,54	613,3	
	Углотнённый полдник	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
Итого за четвертый день:	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		380	19,96	16,73	42,15	446,5	
		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			
<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	
	Дйцо 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	
			<b>445</b>	<b>11,06</b>	<b>17,15</b>	<b>49,58</b>	<b>404,53</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>	
	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	
Углеводный полдник	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту	
			<b>645</b>	<b>24,78</b>	<b>23,84</b>	<b>90,29</b>	<b>625,82</b>	
	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	
			<b>415</b>	<b>12,71</b>	<b>17,26</b>	<b>67,21</b>	<b>459,64</b>	
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		

Принём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<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
	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
Обед	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	
	Омлет натуральный с зеленым порошком	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
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		
<b>2 недели День второй</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 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
			<b>405</b>	<b>12,28</b>	<b>18,16</b>	<b>55,81</b>	<b>491,8</b>
Завтрак 2	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	№399 2011г
		<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>91,8</b>	
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
		<b>630</b>	<b>29,23</b>	<b>26,56</b>	<b>91,36</b>	<b>651,86</b>	
Углегоныный 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
		<b>430</b>	<b>15,63</b>	<b>21,28</b>	<b>57,33</b>	<b>565,39</b>	
Итого за второй день:		<b>1645</b>	<b>62,54</b>	<b>70,5</b>	<b>211,7</b>	<b>1800,85</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энерг. № ценность, рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	
<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 виома	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ТУ
			<b>625</b>	<b>29,22</b>	<b>22,36</b>	<b>78,61</b>	<b>631,51</b>
Углеводный 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>Итого за третий день:</b>		<b>1510</b>	<b>62,04</b>	<b>54,6</b>	<b>191,46</b>	<b>1537,83</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. № ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 недели День четвёртый</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
		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
	Ежки 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	
	Пюре картофельное	130	3,38	53,33	20,51	152,8	№321 2011г
Углепнённый по-дник	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
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			
<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	
	Сок яблочный	405	14,12	20,04	66,34	510,3		
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1		
	Суп вермишелевый с птицей (курица)	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	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	625	16,32	13,77	86,36	507,46		
Углеводный полдник	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	
	Манник	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	