

«Утверждаю»
Директор ООО «Агроинвест»


Лемьянченко Д.А.

« 02 июля » 2025г



«Составил»
Детский сад
Заведующий  Н.В. Гусева

« 02 июля » 2025г



М.П.

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей 3 до 7 лет

Меню разработано в 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	№ рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя / день первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 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 и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№394 2011г
		400	12,22	20,36	56,06	463,73	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№130 2007г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	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
	Гуаш из отварного мяса	70	8,99	7,23	2,31	130,90	№277 2011г
	Напиток из ягод см	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
Употребленный продукт	Омлет натуральный с зеленым горошком	625	24,75	17,97	89,98	636,24	
	Сыр порционный	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
	Чай с низким содержанием сахара	10	2,32	2,95	0	36	№ 7 2011г
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		35	2,3	0,2	14,8	82,83	
Итого за первый день:		1590	22,78	33,97	26,66	454,95	
			60,65	72,3	190,88	1630,92	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
I неделя. День второй							
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	
	Каша пшениная молотая жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№1 77 2011г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
Завтрак 2		405	13,69	19,8	77,06	540,1	
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№130 2007г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
	Суп картофельный со свиной котлетой мясной	200	2,13	2,7	12,01	153,00	№89 2007г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2001г
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
		625	22,98	69,65	80,66	700,34	
Углотённый подник	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	71,00	
Итого за второй день:		1590	57,47	106,18	217,31	1759,83	

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	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,43	5,04	16,41	152,94	№ 93 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
Завтрак 2	Молоко	410	13,82	18,68	47,13	488,74	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
Обед	Щи с картошкой со сметаной	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	Котлета рыбная	200	8,32	19,83	10,08	104,4	№61 2011
	Рис отварной	70	10,59	6,47	4,17	117,00	№248 2011г
	Овощи свежие порционные	130	3,6	4,6	40,2	213,00	№168 2011г
	Напиток из молока	50	0,4	0,05	1,25	7,00	
	Хлеб ржаной	180	0,34	0,08	16,35	67,98	№401 2008г
		45	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уютный полдник	Рагу овощное со свиной	675	24,93	36,54	71,4	580,25	
	Чай с низким содержанием сахара	200	3,89	7,26	18,79	297,94	№331 2011г
	Булочка домашняя	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		50	3,64	6,26	26,96	179,00	№469 2011г
Итого за третий день:		430	7,59	13,54	55,21	514,83	
		1615	46,74	69,16	182,34	1620,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвертый							
Завтрак 1	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
	Яблоко куриное варёное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	№ 394 2011г
Завтрак 2		445	13,67	19,47	54,43	455,64	
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№ 130 2007г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№ 76 2011г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	4,18	5,22	147,7	2003г
Обед	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
		625	25,77	14,64	95,59	677,2	
	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№ 237 2011 г
Успокоительный полдник	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 четвертый день:		1630	60,3	50,84	210,35	1655,34	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептура
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
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	
	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
		405	8,43	18,42	64,32	464,5	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
		180	0,9	0	18,18	76,00	
	Салатка по домашнему с курой	200	2,4	4,6	19,29	132,00	№157 2004г
	Пирог (кура) тушеная в сметанном соусе	70	10,5	3,5	2,8	109,13	
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 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	
		625	21,34	17,29	87,32	619,86	
Уютный полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Мороженое	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
Итого за пятый день:		410	12,71	17,26	67,21	459,64	
Среднее значение за пять дней:		1620	43,38	52,97	237,03	1620,00	
		1609	54,57	71,19	205,38	1661,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели 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 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
	Сок яблочный	400	12,22	20,36	56,06	463,73	
Завтрак 2		180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
Обед	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	124,15	№66 2003г
	Плов со свиной	170	18,36	10,03	32,13	292,4	№443 2004г
	Икра свекольная	50	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	Компот из яблок см	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	16,7	95,6	
	Омлет натуральный с зеленым горошком	625	24,23	16,64	88,8	649,78	
	Сыр порционный	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
Успокоительный полдник	Чай с низким содержанием сахара	10	2,32	2,95	0	36,00	№ 7 2011г
	Хлеб пшеничный	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		30	2,3	0,2	14,8	71,00	
Итого за первый день:		1570	60,13	70,97	189,7	1632,63	

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 недели / 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	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192,00	№179 2011г
	Кефир с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
Завтрак 2		405	12,28	18,16	55,81	491,8	
	Сок яблочный	180	0,9	0	18,18	76,00	№399 2011г
Обед		180	0,9	0	18,18	76,00	
	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,22	№57 2011 г
	Макаронные изделия отварные	100	4,26	7,9	26,8	186,53	№204 2011г
	Тертая мясная 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	50	3,3	0,5	16,7	95,6	
Уютный подник		600	13,73	20,66	78,3	611,63	
	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15,00	20,91	349,50	№66 2003г
	Отруби соевые	50	1,4		1,5	6,00	
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
Итого за второй день:	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	178,00	№469 2011г
		480	16,03	21,28	58,83	571,39	
		1670	42,94	60,4	211,12	1750,82	

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	10	0,1	7,3	0,1	74,00	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,00	
	Каши пшеничные молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,84	10,8	34,67	263,00	№172 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		405	9,3	18,32	59,03	445,89	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,00	
		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	4,18	5,22	147,7	2003г
	Каши гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
Обед	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	
		625	26,01	14,62	84,74	656,48	
	Пюре картофельное	130	3,38	53,33	20,51	152,8	№321 2011г
	Супе рыбное	70	13,7	13,1	12,4	221,3	
Уютный полдник	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	
		380	19,44	66,65	57,17	482,99	
Итого за третий день:		1510	55,15	99,59	210,74	1629,36	

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	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 яблочный	405	11,48	20,4	74,6	526,8	
Завтрак 2		180	0,9	0	18,18	76,00	
		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	9,2	4,48	14,24	149,00	№ 140 2004г
	Ежки мясные с соусом	120/50	14,3	15,7	32,1	284,00	№ 450 1996г
	Напиток из ябл с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№ 394 2004г
	Хлеб ржаной	50	3,6	0,55	18,5	106,2	ту
		600	27,2	20,83	92,04	627,9	
Удобоусный подлик	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,34	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	
Итого за четвертый день:		1560	59,54	57,96	226,97	1677,2	

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	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
	Каши пшеница молотая 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
Завтрак 2	Сок ягодный	415	16,44	22,99	56,34	546,3	
		180	0,9	0	18,18	76,00	
Обед	Суп вермишелевый с курицей	180	0,9	0	18,18	76,00	
	Каша гречневая с курицей	200	2,2	4,6	11,00	152,2	
	Напиток из смеси сухофруктов	200	5,78	20,42	7,48	275,01	№534
	Хлеб ржаной	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
		45	3,3	0,5	16,7	95,6	ту
Уплотнённый полдник	Каши гречневая молотая с маслом сливочным	625	11,73	25,52	54,48	600,75	
		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
Итого за пятый день:							
		410	12,71	17,26	67,21	459,64	
Среднее значение за пять дней :							
		1588	52,76	71,74	204,75	1678,42	
Среднее значение за десять дней :							
		1598,5	53,66	71,45	205,06	1669,84	

5