

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»

Демьянченко Д.А.

2 » января 2026г



«Согласовано»

*С.И. Мухоморова*

*С.И. Мухоморова*

« 2 » января 2025г



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Категория детей от 1 до 3 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	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
		<b>338</b>	<b>8,04</b>	<b>14,71</b>	<b>42,92</b>	<b>322,2</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	
		<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>70,1</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,56	1,26	12,67	93,11	№66 2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	163,1	№168 2011г
	Гуляш 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	гу
		<b>505</b>	<b>20,68</b>	<b>15,6</b>	<b>78,1</b>	<b>516,67</b>	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/15	15,68	26,69	2,08	202,67	№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	гу
		<b>330</b>	<b>19,96</b>	<b>29,816</b>	<b>34,78</b>	<b>329,4</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1318</b>	<b>50,78</b>	<b>60,126</b>	<b>170,95</b>	<b>1238,37</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	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
		<b>338</b>	<b>9,55</b>	<b>16,81</b>	<b>62,11</b>	<b>437,36</b>	
Завтрак 2	Кефир	150	4,5	3,75	6	76,5	№401 2011г
		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>76,5</b>	
	Суп картофельный со свининой	150	1,75	2,25	17,78	127,5	№89 2007г
	Котлета мясная	60	13,7	13,1	12,4	181,3	№282 2001г
	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
		<b>505</b>	<b>23,07</b>	<b>24,42</b>	<b>88,51</b>	<b>653,29</b>	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	200,87	№237 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	ту
		<b>325</b>	<b>15,11</b>	<b>12,556</b>	<b>33,07</b>	<b>291,6</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1313</b>	<b>52,23</b>	<b>57,536</b>	<b>189,69</b>	<b>1458,75</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	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
	Сыр порционный	8	1,85	2,36	12,49	28,8	№ 7 2011г
	Каша пшеничная 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
		<b>346</b>	<b>14,4</b>	<b>19,35</b>	<b>68,52</b>	<b>503,16</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	
		<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>70,1</b>	
<b>Обед</b>	Щи с картофелем со сметаной	150	6,93	16,52	7,56	87	№61 2011
	Рис отварной	110	3,96	5,06	44,22	234	№168 2011г
	Котлета рыбная	60	10,59	6,47	4,17	117	№248 2011г
	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	18,04	56,65	№401 2008г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		<b>505</b>	<b>24,32</b>	<b>28,49</b>	<b>86,97</b>	<b>569</b>	
<b>Уплотнённый полдник</b>	Рагу овощное со свининой	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
		<b>370</b>	<b>7,99</b>	<b>12,986</b>	<b>50,81</b>	<b>451,76</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1373</b>	<b>48,81</b>	<b>60,826</b>	<b>221,45</b>	<b>1594,02</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>1 неделя День четвёртый</b>							
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
		<b>378</b>	<b>9,23</b>	<b>15,3</b>	<b>44,65</b>	<b>359,77</b>	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0	10,15	91	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,15</b>	<b>91</b>	
Обед	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
	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
		<b>505</b>	<b>19,35</b>	<b>62,24</b>	<b>67,55</b>	<b>490,76</b>	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
	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
		<b>325</b>	<b>15,11</b>	<b>12,556</b>	<b>33,07</b>	<b>341,6</b>	
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1316</b>	<b>44,09</b>	<b>90,096</b>	<b>155,42</b>	<b>1283,13</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	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
		<b>378</b>	<b>9,6</b>	<b>14,396</b>	<b>41,32</b>	<b>339,57</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
		<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>70,1</b>	
Обед	Солянка по домашнему с птицей (курица)	150	1,8	3,45	14,46	99	№157 2004г
	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
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		<b>535</b>	<b>23,25</b>	<b>22,01</b>	<b>76,48</b>	<b>550,23</b>	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,54	133,5	№274 2004г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
		<b>355</b>	<b>11,16</b>	<b>15,396</b>	<b>58,86</b>	<b>392,07</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1348</b>	<b>46,112</b>	<b>51,798</b>	<b>191,812</b>	<b>1351,968</b>	
<b>Итого среднее за первую неделю:</b>			<b>48,4044</b>	<b>64,0764</b>	<b>185,8644</b>	<b>1385,2476</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>							
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
		<b>338</b>	<b>8,03</b>	<b>15,43</b>	<b>41,38</b>	<b>335,2</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
		<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>70,1</b>	
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	
		<b>505</b>	<b>15,25</b>	<b>18,37</b>	<b>80,89</b>	<b>587,39</b>	
Уплотнённый полдник	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	
		<b>330</b>	<b>19,96</b>	<b>29,816</b>	<b>34,78</b>	<b>359,4</b>	
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1348</b>	<b>45,34</b>	<b>63,616</b>	<b>172,2</b>	<b>1352,09</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>							
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
		<b>333</b>	<b>10,21</b>	<b>14,87</b>	<b>46,49</b>	<b>407,36</b>	
Завтрак 2	Кефир	150	4,5	3,75	6	76,5	№401 2011г
		<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>76,5</b>	
Обед	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
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		<b>505</b>	<b>24,17</b>	<b>23,42</b>	<b>73,245</b>	<b>534,66</b>	
Уплотнённый полдник	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
		<b>370</b>	<b>13,98</b>	<b>19,026</b>	<b>52,61</b>	<b>416,57</b>	
<b>Итого за второй день:</b>		<b>1378</b>	<b>52,86</b>	<b>61,066</b>	<b>178,345</b>	<b>1435,09</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День третий</b>							
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
		<b>346</b>	<b>8,42</b>	<b>12,58</b>	<b>43,96</b>	<b>306,18</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
		<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>70,1</b>	
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
		<b>505</b>	<b>25,71</b>	<b>20,45</b>	<b>65,11</b>	<b>546,66</b>	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с 1	130/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
	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	
		<b>325</b>	<b>15,11</b>	<b>12,556</b>	<b>33,07</b>	<b>341,6</b>	
<b>Итого за третий день:</b>		<b>1293</b>	<b>51,34</b>	<b>45,59</b>	<b>157,28</b>	<b>1264,54</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>2 неделя День четвёртый</b>							
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 пшенная 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
		<b>333</b>	<b>9,55</b>	<b>16,81</b>	<b>62,11</b>	<b>437,36</b>	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0	10,15	91	
		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>10,15</b>	<b>91</b>	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне	150	4,14	3,27	8,12	78,48	№202 2005г
	Ежики мясные с соусом	100/50	12,61	13,85	28,32	250,58	№450 1996г
	Напиток из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Икра морковная	30	0,16	0,85	1,06	12,53	№54 2011г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		<b>515</b>	<b>19,55</b>	<b>18,43</b>	<b>73,08</b>	<b>489,85</b>	
Уплотнённый полдник	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
	<b>345</b>	<b>18,85</b>	<b>49,606</b>	<b>40,12</b>	<b>396,47</b>		
<b>Итого за четвёртый день:</b>		<b>1293</b>	<b>48,352</b>	<b>84,84</b>	<b>185,462</b>	<b>1414,678</b>	

Приём 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	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г ту
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	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
		<b>338</b>	<b>11,72</b>	<b>16,29</b>	<b>54,77</b>	<b>419,52</b>	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	
		<b>150</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>70,1</b>	
Обед	Суп вермишелевый с птицей(курица)	150	1,65	3,45	23,33	121,7	
	Овощи тушеные с птицей (курица)	170	8,81	7,37	15,43	154,5	№302 200г
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		<b>505</b>	<b>13,39</b>	<b>11,20</b>	<b>67,59</b>	<b>415,41</b>	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	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
		<b>350</b>	<b>11,16</b>	<b>15,40</b>	<b>58,86</b>	<b>392,07</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>1346</b>	<b>38,37</b>	<b>42,89</b>	<b>196,37</b>	<b>1297,10</b>	
<b>Итого среднее за вторую неделю:</b>			<b>47,25</b>	<b>59,60</b>	<b>177,93</b>	<b>1352,70</b>	
<b>Итого среднее за десять дней:</b>			<b>47,83</b>	<b>61,84</b>	<b>181,90</b>	<b>1368,97</b>	