

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

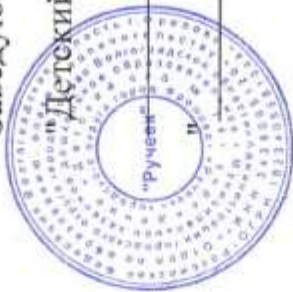

Е.А. Мордвинцева

" _____ 202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"




Е.А. Пришова

" _____ 202 г

ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 1,5-3 лет, 12 часовой режим функционирования

лето-осень

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

"Ручеек" Детский сад № 14 "Ручеек"

202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	День 1						
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	160	3,8	4,1	13,6	108,4	101
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,2	76,2	413
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,4	6,7	14,6	141,6	5
Итого за прием пищи		355	10,8	13,1	39,4	326,2 (23,3 %)	
2 ЗАВТРАК							
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
Итого за прием пищи		180	0,9	0,2	17,7	75,1 (5,4 %)	
ОБЕД							
	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	40	0,6	1,5	3,3	30,9	342
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,8	1,8	12,1	70,9	88
	Котлета рубленая из птицы	60	9,9	9,9	9,37	167,2	322
	Пюре картофельное	120	2,4	3,7	17,1	115	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0	0	11,6	46,5	394
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи		540	16	17,1	61,97	471,3 (33,6 %)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Жаркое по-домашнему	150	17,4	16,4	16,8	288	292
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	411
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	ПП
	Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	450
Итого за прием пищи		415	22,7	20,4	63,0	530,2 (37,8 %)	
Всего за день		1490	50,4	50,8	182,1	1402,8	

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

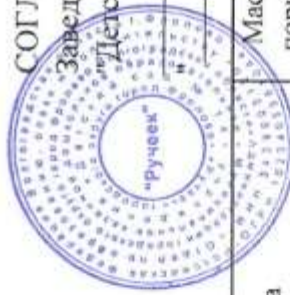
202 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

202 г



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Понедельник 1 День 2							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	ПП
	Омлет натуральный	110	11,1	13,9	2,1	182,1	229
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	419
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП
Итого за прием пищи		380	19,8	23,3	29,9	413,1 (27,3 %)	
ЗАВТРАК	Сок яблочно-виноградный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	ПП
Итого за прием пищи		180	0,9	0,2	17,7	75,1 (5,0%)	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	40	0,6	2,6	3,4	39,6	342
	Суп картофельный с крупой	150	1,3	1,7	10,1	60,9	86
	Голубцы ленивые	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	315
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,1	0,0	21,1	84,8	401
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи		570	19,0	18,7	65,1	511,9 (33,8 %)	
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	110	15,2	13,3	14,2	247,8	254
	Соус молочный	50	1,0	2,5	3,5	43,9	368
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9	414
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	ПП
	Печенье	16	1,5	2,0	14,9	83,4	ПП
Итого за прием пищи		396	22,3	20,3	57,1	515,0 (34,0 %)	
Итого за день		1526	62,0	62,5	169,8	1515,1	

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

202 г



СОУПАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

"Ручеек" сад № 14 "Ручеек"

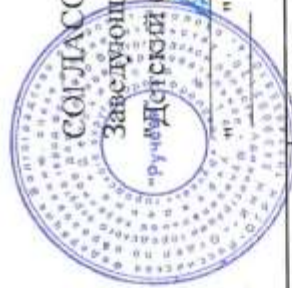
E.A. Mordevintseva

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	День 3						
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая манная	150	6,1	3,4	26,8	163,0	199
	Какао с молоком	150	3,1	2,5	12,3	84,7	416
	Яйца вареные	45	5,5	5,0	0,3	68,6	227
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ПП
Итого за прием пищи		365	16,2	11,5	49,7	368,7 (21,5)	
2 ЗАВТРАК							
	Фрукты (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	386
Итого за прием пищи		150	2,3	0,8	31,5	144,0 (8,6%)	
ОБЕД							
	Огурец свежий	40	0,3	0,1	1,0	5,6	
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	2,9	7,6	62,0	63
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60/5	10,0	13,7	9,7	210,2	299
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	180
	Соус сметанный	10	0,2	0,4	0,6	7,6	372
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,8	390
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	835,0	40,8	ПП
Итого за прием пищи		520	17,3	22,0	890,4	537,1 (32,2%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Горошек консервированный	40	2,0	0,1	3,3	321,1	ПП
	Суфле из рыбы	70	11,8	6,0	2,9	116,3	284
	Рагу овощное (3 вариант)	120	2,2	4,8	11,9	106,7	362
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	412
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,3	34,4	ПП
Итого за прием пищи		442	17,3	11,0	35,4	620,2 (37,1%)	
Всего за день		1477	53,08	45,22	1007	1670	

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"ручей Дарский" сад № 14 "Ручеек"

E.A. Mordevitsa

202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Понеделье 1	День 4						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	160	4,7	4,4	13,3	113,8	101
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,2	76,2	413
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП
	Сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи		350	11,8	10,5	39,9	303,9 (20,5%)	
2 ЗАВТРАК	Кефир	200	5,6	4,9	7,8	102,8	ПП
	Булочка веснушка	50	4,0	3,0	29,6	160,9	456
Итого за прием пищи		250	9,6	7,9	37,4	263,7 (17,8%)	
ОБЕД	Помидоры свежие	40	0,5	0,1	1,5	9,6	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3,0	5,5	53,9	73
	Запеканка из печени с рисом	145/5	18,9	11,0	15,9	265,4	311
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	11,6	46,5	394
	Соус сметанный	15	0,2	0,6	0,8	11,2	372
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
	Итого за прием пищи		545	23,4	15,1	52,3	468,2 (31,5%)
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	19,4	16,2	11,8	278,2	245
	Соус молочный (сладкий)	50	0,9	1,8	5,6	43,7	369
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	35,5	392
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	386
	Итого за прием пищи		550	21,2	18,8	46,2	448,6 (30,2%)
Всего за день		1695	66	52,27	175,83	1474,4	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

202 г

Е.А. Мордвинцева

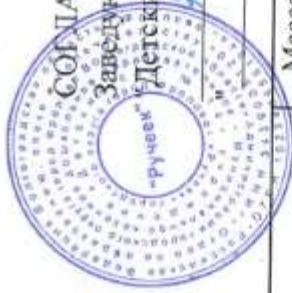
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Понедельник 1	День 5						
ЗАВТРАК	Каша жидкая (геркулесовая)	130	5,6	4,0	20,2	139,7	199
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	419
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за прием пищи		370	13,6	16,4	44,7	390,3 (26,1%)	
ПОЛУДНИК	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
	Итого за прием пищи	180	0,9	0,2	17,7	75,1 (5,0%)	
ВЕЧЕР	Горошек консервированный	40	0,6	2,6	3,4	39,6	342
	Суп картофельный на м/б	150	2,0	2,3	11,7	75,8	83
	Жаркое по-домашнему	200	23,4	21,8	22,5	384,4	292
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,1	0,0	21,1	84,8	401
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
	Итого за прием пищи	560	27,4	26,9	67,2	625,4 (41,8%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛУДНИК	Икра свекольная или морковная (морковная)	45	1,1	2,2	5,0	45,6	342
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	9,5	3,9	6,7	103,0	271
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	180
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	417
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
Итого за прием пищи		400	14,5	10,3	58,6	405,6 (27,1%)	
Всего за день		1510	56,4	53,8	188,2	1496,4	

ТВЕРЖДАЮ:

Г.А. Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

Детский сад № 14 "Ручеек"

Е.А. Мордвинцева

202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г		
дняя 2	День 6					
ВТРАК	Каша жидкая (манная)	130	5,3	3,0	22,8	139,9
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Сыр порциями	10	2,3	3,0	0,0	36,4
	го за прием пищи	360	14,7	11,5	42,4	333,5 (22,3%)
АВТРАК	Снежок	150	13,3	7,1	14,4	172,1
	го за прием пищи	150	13,3	7,1	14,4	172,1 (11,5%)
ЕД	Огурец свежий	40	0,3	0,1	1,0	5,6
	Суп картофельный с клецками	150/15	1,5	2,3	8,8	60,7
	Голубцы ленивые	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	11,6	46,5
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6
	го за прием пищи	585	18,8	16,8	51,9	439,4 (29,4%)
ПОТЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба запеченная в омлете	70	11,3	4,1	1,8	91,3
	Пюре картофельное	120	2,5	3,7	17,2	115,7
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0 ^а
	Булочка с повидлом	75	5,0	2,8	52,7	256,4
	го за прием пищи	482	20,7	10,7	91,4	551,1 (36,8%)
	го за день	1577	67,53	46,07	200,1	1496,1

УТВЕРЖДАЮ:

МП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Ручеек" Детский сад № 14 "Ручеек"

Е.А. Дронова

202 г

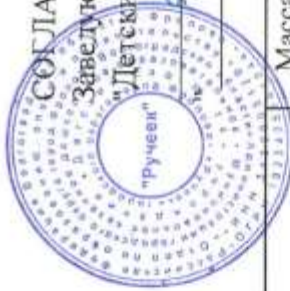
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	День 7						
ЗАВТРАК	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	ПП
	Омлет натуральный	110	11,1	13,9	2,1	182,8	229
	Чай с молоком	180	3,1	2,7	13,1	89,7	413
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
Итого за прием пищи		370	17,4	27,7	33,5	465,9 (28,2%)	
ЗАВТРАК	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
Итого за прием пищи		180	0,9	0,2	17,7	75,1 (4,6%)	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	40	0,7	1,5	4,1	34,0	342
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	4,1	4,0	10,4	94,0	89
	Макаронник с мясом или печенью (печень)	200	19,8	10,2	42,1	362,8	309
	Соус сметанный	15	0,2	0,6	0,8	11,2	372
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,8	390
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи		590	26,2	16,6	83,3	614,6 (37,2%)	
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	120	14,2	12,2	28,6	285,6	252
	Соус молочный	60	1,3	3,2	4,3	53,7	368
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,1	103,1	414
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ПП
Итого за прием пищи		400	20,1	18,4	60,3	494,8 (30,0%)	
Итого за день		1540	64,6	62,9	194,8	1650,4	

ТВЕРЖДАЮ:

П Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад № 14 "Ручеек"»

202 г

Е.А. Мордвинцева

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	День 8						
Завтрак	Каша жидкая (геркулесовая)	150	6,4	4,6	23,9	163,1	199
	Какао с молоком	150	3,1	2,5	12,3	84,7	416
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ПП
	Яйца вареные	45	5,5	5,0	0,3	68,6	227
Итого за прием пищи		365	16,5	12,7	46,8	368,8 (25,4%)	
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	387
Итого за прием пищи		200	0,8	0,8	19,0	91,2 (6,3%)	
Обед	Помидоры свежие	40	0,5	0,1	1,5	9,6	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3,0	5,4	53,7	73
	Тефтели мясные (1 вариант)	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	303
	Пюре картофельное	120	2,4	3,7	17,1	115,0	339
	Сок яблочный	150	0,8	0,2	14,7	62,6	418
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи		660	20,1	24,1	72,1	601,9 (41,4%)	
Уютный полдник	Суфле из рыбы	70	11,9	6,1	2,9	116,8	284
	Рагу овощное (3 вариант)	120	2,2	4,8	11,9	106,9	362
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	417
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП
Итого за прием пищи		400	17,0	12,1	48,3	390,6 (26,9%)	
Итого за день		1625	54,4	49,67	186,23	1452,5	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

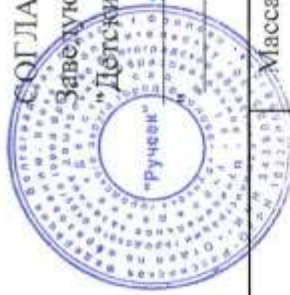
202 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

202 г



Е.А. Мордвинцева

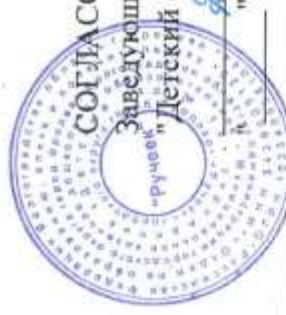
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г		
Неделя 2	День 9					
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшеничная)	130	6,0	2,9	25,2	151,8
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4
	Сыр порциями	10	2,3	3,0	0,0	36,4
Итого за прием пищи		360	15,4	11,4	44,8	345,4 (23,2%)
2 ЗАВТРАК	Сок яблочно-виноградный	180	0,9	0,2	17,7	75,1
Итого за прием пищи		180	0,9	0,2	17,7	75,1 (5,1%)
ОБЕД	Горошек консервированный	40	0,6	2,6	3,4	39,6
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	2,9	7,5	61,8
	Запеканка из печени с рисом	145/5	18,9	11,0	15,9	265,4
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,1	0,0	21,1	84,8
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи		520	22,8	16,8	60,6	512,8 (34,5%)
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники из творога	130	25,1	20,9	15,4	361,0
	Соус молочный (сладкий)	50	0,9	1,8	5,6	43,7
	Ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого за прием пищи		400	33,1	27,7	38,8	554,9 (37,3%)
Всего за день		1460	72,2	56,1	161,9	1488,2

ТВЕРЖДАЮ:

П. Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

«Ручеек», Детский сад № 14 «Ручеек»

202 г

Е.А. Мордвинцева

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур					
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г				
Понедельник 2	День										
ЗАВТРАК	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	ПП				
	Омлет натуральный	110	11,1	13,9	2,1	182,1	229				
	Чай с молоком	180	3,1	2,7	13,1	89,7	413				
	Хлеб пшеничный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	ПП				
Итого за прием пищи						365	17,6	21,2	36,3	411,1 (28,1%)	
ЗАВТРАК	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418				
	Итого за прием пищи	180	0,9	0,2	17,7	75,1 (5,1%)					
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	40	0,6	1,5	3,2	30,5	342				
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,3	1,8	12,7	75,1	88				
	Птица, тушеная в соусе с овощами	180	16,8	15,6	17,8	282,4	319				
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	11,6	46,5	394				
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП				
	Итого за прием пищи	560	22,3	19,3	62,3	516,1 (35,3%)					
ПОЛДЕННЫЙ ПОЛДНИК	Огурец свежий	40	0,3	0,1	1,0	5,6					
	Котлеты из говядины	80	13,3	13,2	12,9	227,3	299				
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	180				
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	411				
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП				
	Итого за прием пищи	425	19,4	18,0	52,8	458,8 (31,4%)					
Итого за день						1530	60,23	58,67	169,1	1461,1	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

Детский сад № 14 "Ручеек"

202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Неделя 3 11	День						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	160	3,8	4,2	13,2	107,8	101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,8	11,4	71,3	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП
	Сыр порциями	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи		350	10,6	9,8	40,0	293,0 (20,4%)	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	387
Итого за прием пищи		200	0,8	0,8	19,0	91,2 (6,3%)	
ОБЕД	Помидоры свежие	40	0,5	0,1	1,5	9,6	
	Суп картофельный	150	1,6	1,8	11,7	68,3	83
	Макаронник с мясом или печенью (печень)	150/5	15,1	11,4	31,5	312,7	309
	Сок яблочный	150	0,8	0,2	14,7	62,6	418
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,5	35,5	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи		550	21,7	14,0	83,9	570,3 (39,6%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра свекольная или морковная (морковная)	440	0,9	1,9	4,4	40,1	55
	Котлеты рыбные любительские	70	9,2	2,8	4,5	82,0	272
	Рагу овощное (3 вариант)	120	2,2	4,8	11,9	106,9	362
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	412
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
	Булочка дорожная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	
Итого за прием пищи		497	18,1	13,5	69,7	485,4 (33,7%)	
Всего за день		1597	51,2	38,07	212,63	1439,9	

УТВЕРЖДАЮ:

М.П. Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

Е.А. Дришова

202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Беделя 3	День						
2							
АВТРАК	Каша жидкая (манная)	130	5,3	3,0	22,8	139,9	199
	Молоко кипяченое	180	5,0	4,4	8,3	94,3	419
	Яйца вареные	45	5,5	5,0	0,3	68,6	227
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ПП
Итого за прием пищи		375	17,3	13,0	41,7	355,2 (23,7%)	
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	386
Итого за прием пищи		150	2,3	0,8	31,5	144,0 (9,6%)	
ОБЕД	Горошек консервированный	40	0,6	2,6	3,4	39,6	ПП
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3,0	5,5	54,2	73
	Котлеты из говядины	80	13,3	13,2	12,9	227,3	299
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	180
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,1	0,0	21,1	84,8	401
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи		545	22,0	23,8	79,0	626,6 (41,9%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с мясом или печенью (печень)	130	8,6	4,9	21,9	177,8	164
	Соус молочный	50	1,0	2,5	3,5	43,9	368
	Кефир	200	5,6	4,9	7,8	102,8	420
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	ПП
Итого за прием пищи		400	16,7	12,4	42,9	370,5 (24,8%)	
Всего за день		1470	58,25	50	195,1	1496,3	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Ручеек" Детский сад № 14 "Ручеек"

202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3	День						
13							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшеничная)	150	7,0	3,5	29,6	177,3	199
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,0	87,6	413
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	2
Итого за прием пищи		360	12,0	6,7	59,0	343,5 (23,8%)	
2 ЗАВТРАК	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
Итого за прием пищи		180	0,9	0,2	17,7	75,1 (5,2%)	
ОБЕД	Огурец свежий	40	0,3	0,1	1,0	5,6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,8	1,8	12,1	70,9	88
	Тефтели мясные (1 вариант)	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	303
	Капуста тушеная	120	2,7	4,5	11,5	98,6	354
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	11,6	46,5	394
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи		640	18,5	20,6	68,3	540,5 (37,5%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	70	11,9	6,1	2,9	116,8	284
	Картофель запеченный в сметанном соусе	120	2,4	3,8	14,6	108,9	163
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	411
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
	Булочка с повидлом	50	3,5	5,3	26,8	169,1	
Итого за прием пищи		460	19,4	15,3	64,1	481,6 (33,4%)	
Всего за день		1640	50,83	42,77	209,1	1440,7	

ТВЕРЖДАЮ:

П Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

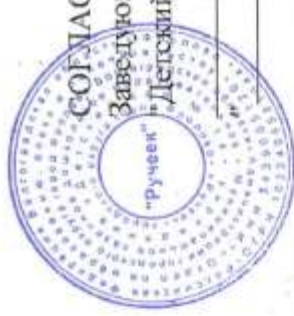
202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

202 г



Е.А. Мордвинцева

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	ПП
	Омлет натуральный	110	11,1	13,9	2,1	182,1	229
	Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	416
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	3
Итого за прием пищи		370	14,3	28,0	35,4	477,4 (29,5%)	
Завтрак	Сок яблочно-виноградный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
Итого за прием пищи		180	0,9	0,2	17,7	75,1 (4,6%)	
Обед	Икра свекольная или морковная (морковная)	40	0,9	1,9	4,4	40,1	55
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	1,7	3,0	7,5	65,3	63
	Жаркое по-домашнему	200	23,4	21,7	22,5	383,7	292
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,8	390
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи		560	27,4	26,9	60,3	601,7 (37,2%)	
Полдник	Голубцы ленивые	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	315
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	417
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	ПП
Итого за прием пищи		410	18,0	16,4	56,5	461,1 (28,7%)	
Итого за день		1520	60,6	71,5	169,9	1618,3	

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

Е.А. Мордвинцева

202 г

202 г

Е.А. Мордвинцева

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	День						
	Суп молочный с крупой (гречневой)	180/2	5,3	5,1	14,8	127,1	101
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	419
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ПП
	Сыр порциями	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	Итого за прием пищи	427	16,1	14,1	44,7	372,0 (28,1%)	
Обед							
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,4	0,3	12,2	54,0	387
	Итого за прием пищи	150	1,4	0,3	12,2	54,0 (4,1%)	
Ужин							
	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	ПП
	Суп картофельный с крупой	150	1,8	1,7	10,7	65,1	86
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	16,8	15,6	17,8	282,4	319
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,1	0,0	21,1	84,8	401
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
	Итого за прием пищи	560	22,1	21,3	69,7	561,5 (39,0%)	
Полдник							
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	9,5	3,9	6,7	103,0	271
	Капуста тушеная	120	2,7	4,5	11,5	98,6	354
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	412
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
	Итого за прием пищи	427	15,5	8,6	48,3	338,0 (25,5%)	
	Итого за день	1564	55,1	44,3	174,9	1325,5	

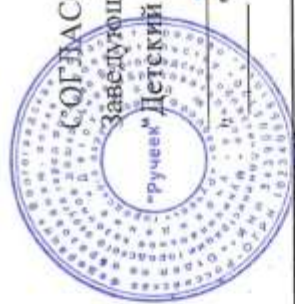
ТВЕРЖДАЮ:

П Мордвинцева Е.А.

№ _____ 202 г

Е.А. Мордвинцева

№ _____ 202 г



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Ручеек" Детский сад № 14 "Ручеек"

Е.А. Мордвинцева

№ _____ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	40	0,8	3,6	3,1	47,6	ПП
	Омлет натуральный	110	11,1	13,9	2,1	182,1	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,4	92,9	414
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ПП
того за прием пищи		370	16,2	20,3	30,9	375,0 (24,0%)	
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	387
того за прием пищи		200	0,8	0,8	19,0	91,2 (5,9%)	
ОБЕД	Помидор свежий	40	0,6	2,6	3,4	39,6	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,8	3,0	6,1	59,0	73
	Плов из птицы	180	34,5	37,2	29,8	598,3	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	11,6	45,5	394
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
того за прием пищи		540	38,2	43,0	59,4	783,2 (50,2%)	
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	70	11,9	6,1	2,9	116,8	284
	Рагу овощное (3 вариант)	120	2,2	4,8	11,9	106,9	362
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	411
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
того за прием пищи		410	15,7	11,0	34,6	310,5 (19,9%)	
того за день		1520	70,9	75,1	143,9	1559,9	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

Е.А. Присова

" 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4	День						
17							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовый)	170/2	4,1	4,5	13,9	114,0	101
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,2	76,2	413
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП
	Сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи		362	11,2	10,6	40,5	304,1 (20,2%)	
2 ЗАВТРАК	Сок яблочно-виноградный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
Итого за прием пищи		180	0,9	0,2	17,7	75,1 (5,0%)	
ОБЕД	Огурец свежий	40	0,3	0,1	1,0	5,6	
	Борщ	150	1,1	2,9	6,0	55,0	62
	Фрикадельки мясные в соусе	70/70	12,0	14,3	10,8	230,2	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,8	4,0	24,0	151,1	335
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,1	0,0	21,1	84,8	401
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи		625	19,9	21,7	79,9	60,83 (40,5%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	130	23,3	15,5	19,9	321,9	251
	Соус молочный	50	1,0	2,5	3,5	43,9	368
	Снежок	200	5,6	4,9	7,8	102,8	420
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
Итого за прием пищи		400	31,4	23,0	41,2	516,0 (34,3%)	
Всего за день			63,43	55,47	179,3	1503,5	

ВЕРЖДАЮ:

Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Ручеек" Детский сад № 14 "Ручеек"

202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Завтрак	День						
	Каша жидкая (геркулесовая)	150	6,4	4,6	22,9	159,2	199
	Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	416
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	2
		360	8,7	8,5	53,3	339,7 (22,0%)	
Обед							
	Раженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	420
		200	5,6	4,9	7,8	102,8 (6,6%)	
Ужин							
	Помидоры свежие	40	0,5	0,1	1,5	9,6	87
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	1,6	2,2	11,7	72,7	272
	Тефтели мясные (1 вариант)	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	180
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	390
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,8	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
		605	20,1	21,2	81,8	612,1 (39,6%)	
Полдник							
	Рыба припущенная	60/5	11,3	4,2	0,2	88,5	259
	Пюре картофельное	120	2,5	3,7	17,2	115,7	339
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	14,8	72,2	417
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
	Булочка дорожная	50	3,5	5,3	26,8	169,1	
		405	19,3	13,5	69,0	492,9 (31,9%)	
		1570	53,7	48,07	211,93	1547,5	



ТВЕРЖДАЮ:
 И Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

СОГЛАСОВАННО:
 Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

Е.А. Дронова

№ _____ 202 г

№ _____ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур					
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г				
Дня 4	День										
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,8	14,8	112,6	100				
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	412				
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6					
	Яйца вареные	45	5,5	5,0	0,3	68,6	227				
того за прием пищи						422	12,3	9,7	40,5	301,5 (20,1%)	
ЗАВТРАК	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418				
	того за прием пищи	180	0,9	0,2	17,7	75,1 (5,0%)					
БЕД	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	40	0,6	1,5	3,2	30,5	342				
	Суп картофельный с крупой	150	1,3	1,7	10,1	60,9	86				
	Котлеты из говядины	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	299				
	Рагу овощное (3 вариант)	120	2,2	4,8	11,9	106,9	362				
	Компот из сушеных фруктов	150	0,0	0,0	11,6	46,5	394				
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП				
того за прием пищи						585	20,2	25,1	66,4	589,3 (39,4%)	
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	120	18,5	12,9	28,7	313,1	249				
	Соус молочный (сладкий)	50	1,0	2,5	3,6	44,4	369				
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	419				
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ПП				
того за прием пищи						400	27,3	20,5	56,2	531,2 (35,5%)	
того за день						1587	60,7	55,5	180,8	1497,1	

ПРОВЕРЖАЮ:

Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

202 г

Е.А. Мордвинцева

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Завтрак	День						
ЗТРАК	Каша жидкая (пшеничная)	150	7,0	3,5	29,6	177,3	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,4	92,9	414
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП
	Сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи		370	14,3	9,5	60,4	384,1 (27,1%)	
АВТРАК	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	386
Итого за прием пищи		200	3,0	1,0	42,0	192,0 (13,5%)	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	40	0,7	1,5	4,1	34,0	342
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	2,9	7,5	61,8	63
	Запеканка картофельная с мясом или печенью (печень)	160	10,7	6,0	26,8	218,4	308
	Соус молочный	15	0,3	0,9	1,2	14,2	368
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,1	0,0	21,1	84,8	401
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи		555	15,6	11,7	77,7	494,8 (34,9%)	
ПОЛДЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Суфле из рыбы	70	11,8	6,0	2,9	116,3	284
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	80/5	1,8	3,8	18,8	121,3	180
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	411
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП
Итого за прием пищи		425	16,0	10,0	46,6	348,0 (24,5%)	
Итого за день		1550	48,9	32,2	226,7	1418,9	