

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

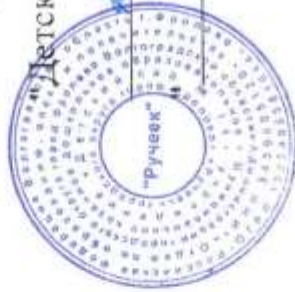
  
Е.А. Мордвинцева

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"





" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования

лето-осень

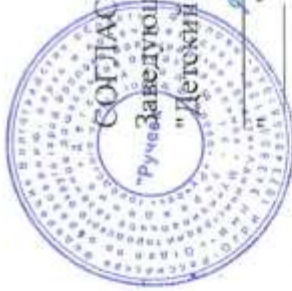
УТВЕРЖДАЮ:

МП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 202 г

" 202 г



СОГЛАСОВАННО:

Руководитель Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Челеля I							
День I							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	4,8	4,8	16,6	131,5	101
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14	87,6	413
	Сыр (порциями)	10	2,3	3	0	36,4	7
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,6	104,8	ПП
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>390</b>	<b>12,8</b>	<b>11,3</b>	<b>51,2</b>	<b>360,3 (19,7%)</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,7</b>	<b>75,1 (4,1%)</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	60	0,8	2	5	44,1	342
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,4	88
	Котлета рубленая из птицы	80	13,2	13,3	13,1	226,5	322
	Пюре картофельное	150	3,2	4,6	21,4	143,9	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	14	55,8	394
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>740</b>	<b>24,3</b>	<b>22,6</b>	<b>100,6</b>	<b>712,7 (38,9%)</b>	
<b>УЩЕЛТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Жаркое по-домашнему	200	23,8	22,1	20,7	382,3	292
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0	9,8	39,4	411
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
	Булочка ванильная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	450
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>415</b>	<b>31,1</b>	<b>26,2</b>	<b>79,5</b>	<b>683,7 (37,3%)</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1725</b>	<b>69,1</b>	<b>60,3</b>	<b>249</b>	<b>1831,8</b>	

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 2						
ЗАВТРАК	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	ПП
	Омлет натуральный	120	12,2	15,3	2,2	199,5	229
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	419
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ПП
Итого за прием пищи		180	21,9	26,7	36,7	408,5 (26,9%)	
2 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 (4,2%)	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	60	0,9	3,6	4,9	54,6	342
	Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,1	13,7	81,1	86
	Голубцы ленивые	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	315
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	401
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
Итого за прием пищи		680	20,4	20,1	79,0	585,3 (32,8%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	150	20,7	15,8	21,0	323,0	254
	Соус молочный	60	1,3	3,2	4,3	53,7	368
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9	414
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	ПП
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ПП
Итого за прием пищи		470	29,6	23,6	74,5	645,9 (36,2%)	
Всего за день		1510	72,8	70,6	207,9	1786,8	

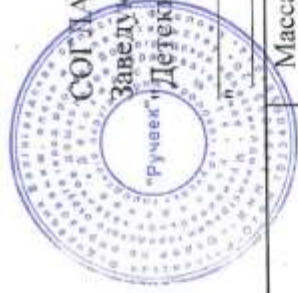
ТВЕРЖДАЮ:

П.П. Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

202 г



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Ручеек" Детский сад № 14 "Ручеек"

*E.A. Mordevintseva*

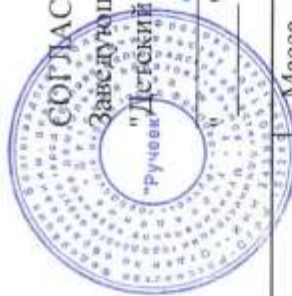
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
еделя I ЗАВТРАК	День 3	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	199
	Каша жидкая манная	180	3,6	2,9	14,9	101,4	416
	Какао с молоком	45	5,5	5,0	0,3	68,6	227
	Яйца вареные	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП
того за прием пищи		460	19,4	13,4	64,8	459,1 (25,3%)	
ЗАВТРАК	Фрукты (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	386
	того за прием пищи	150	2,3	0,8	31,5	144,0 (7,9%)	
БЕД	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,0	10,0	82,5	63
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	299
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	130	7,0	4,7	31,9	203,0	180
	Соус сметанный	15	0,2	0,6	0,8	11,2	372
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	390
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
	того за прием пищи	730	26,9	26,7	104,4	781,6 (43,0%)	
	ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Горошек консервированный	60	3,0	0,1	5,0	33,0
Суфле из рыбы		80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	284
Рагу овощное (3 вариант)		150	2,8	5,9	14,9	134,6	362
Чай с лимоном		180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	412
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	9,7	46,0	ПП
того за прием пищи		512	21,1	17,3	43,0	431,4 (23,8%)	
того за день	1852	69,65	58,15	243,7	1816,1		

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

202 г

Е.А. Мордвинцева



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

Е.А. Мордвинцева

202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	День 4						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с крупой (гречневой)	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	101
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,0	87,6	413
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	5
<b>Итого за прием пищи</b>		462	15,5	16,3	52,0	423,8 (22,2%)	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	Кефир	200	5,6	4,9	7,8	102,8	ПП
	Булочка веснушка	50	4,0	3,0	29,6	160,9	456
<b>Итого за прием пищи</b>		250	9,6	7,9	37,4	263,7 (13,8%)	
<b>ОБЕД</b>							
	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,2	71,6	73
	Запеканка из пшена с рисом	195/5	25,4	13,8	21,9	348,2	311
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	ПП
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
<b>Итого за прием пищи</b>		710	32,4	18,4	76,3	638 (33,4%)	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Сырники из творога	150	29,0	23,2	17,8	405,2	245
	Соус молочный (сладкий)	60	1,1	2,3	6,7	52,3	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
<b>Итого за прием пищи</b>		610	31,0	26,3	53,3	584,2 (30,6%)	
<b>Всего за день</b>		2032	88,5	68,9	219	1909,7	

УТВЕРЖДАЮ:

Ш.П. Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

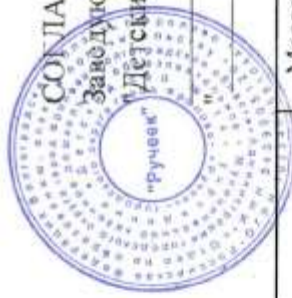
СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

202 г

Е.А. Дранова



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Завтрак	День 5						
	Каша жидкая (геркулесовая)	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	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
	того за прием пищи	445	16,6	18,5	56,1	468,0 (34,0%)	
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 (5,5%)	
Бед							
	Горошек консервированный	60	0,9	3,9	5,1	59,4	342
	Суп картофельный на м/б	200	2,5	2,4	15,6	94,7	83
	Жаркое по-домашнему	200	23,8	22,1	20,7	382,3	292
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	401
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	ПП
	того за прием пищи	710	32,1	28,9	98,0	787,0 (57,1%)	
Плотный полдник							
	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,3	2,9	6,6	60,0	342
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	271
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150	3,9	3,9	39,7	214,1	180
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	417
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	47,4	ПП
	того за прием пищи	410	18,2	14,6	81,9	559,7 (40,6%)	
	того за день	1745	67,8	62,2	253,7	1889,8	

ЕРЖДАЮ:  
Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАННО:

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
Завтрак	День 6						
	Каша жидкая (манная)	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	199
	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	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	за прием пищи	455	18,9	13,7	64,1	456,5 (24,7%)	
Полдник							
	Снежок	200	17,7	9,5	18,8	229,5	420
	за прием пищи	200	17,7	9,5	18,8	229,5 (12,4%)	
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	Суп картофельный с клецками	200/20	1,8	3,1	11,7	82,7	91/128
	Голубцы ленивые	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	315
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
	за прием пищи	710	20,8	17,7	67,4	519,5 (28,1%)	
Ужин							
	Рыба запеченная в омлете	80	13,0	5,1	2,5	111,8	263
	Пюре картофельное	150	3,2	4,6	21,4	143,9	339
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	412
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,5	91,9	ПП
	Булочка с повидлом	75	5,0	2,8	52,7	256,4	
	за прием пищи	542	24,4	12,7	106,1	645,7 (34,9%)	
	за день	1907	81,8	53,6	256,4	1851,2	

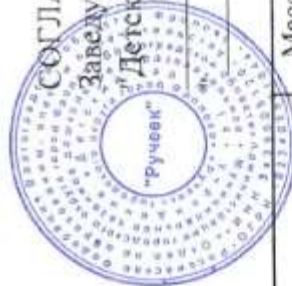
ПТВЕРЖДАЮ:

И Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

202 г



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

И.А. Дроздова

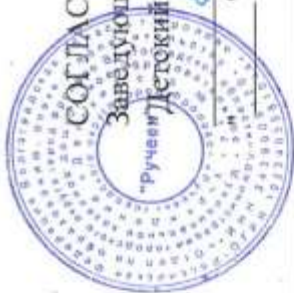
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
День 2	День 7						
ВТРАК	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	ПП
	Омлет натуральный	110	11,1	13,9	2,1	182,8	229
	Чай с молоком	200	3,0	2,5	15,6	97,3	413
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП
ого за прием пищи		400	17,5	22,6	37,7	430,1 (22,3%)	
АВТРАК	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
ого за прием пищи		180	0,9	0,2	17,7	75,1 (3,9%)	
ЕД	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	60	1,0	2,0	6,1	48,5	342
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	6,8	6,5	14,3	143,2	89
	Макаронник с мясом или печенью (печень)	200	19,8	10,2	42,1	362,8	309
	Соус сметанный	30	0,4	1,2	1,6	22,4	372
	Компот из свежий плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	390
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
ого за прием пищи		735	30,7	20,4	102,0	744,5 (38,7%)	
ЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	18,1	15,3	35,8	357,0	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
	Печенье	20	1,5	2,0	14,9	83,4	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП
ого за прием пищи		460	26,3	23,8	87,5	675,8 (35,1%)	
ого за день		1775	75,4	67,0	244,9	1925,5	





ТВЕРЖДАЮ:  
И.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	Каша жидкая (геркулесовая)	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	199
	Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	416
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ПП
	Яйца вареные	45	5,5	5,0	0,3	68,6	227
Итого за прием пищи		470	20,7	15,3	67,5	492,7 (26,5%)	
Обед	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	387
		200	0,8	0,8	19,0	91,2 (4,91%)	
Ужин	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,6	4,8	7,4	81,6	73
	Тефтели мясные (1 вариант)	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	303
	Пюре картофельное	150	3,2	4,6	21,4	143,9	339
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
Итого за прием пищи		805	22,3	26,8	86,4	696,4 (37,5%)	
Полдник	Суфле из рыбы	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	284
	Рагу овощное (3 вариант)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	362
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	0,3	18,1	88,3	417
	Вафли	30	0,8	1,0	23,2	106,2	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП
Итого за прием пищи		475	20,1	18,6	74,7	576,2 (31,0%)	
Итого за день		1950	63,9	61,5	247,6	1856,5	

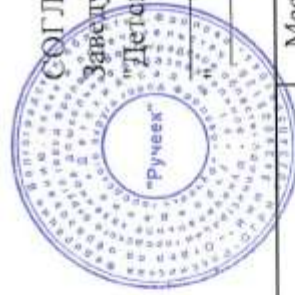


УТВЕРЖДАЮ:

ПП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

«Детский сад № 14 "Ручеек"»

*Е.А. Мордвинцева*

202 г

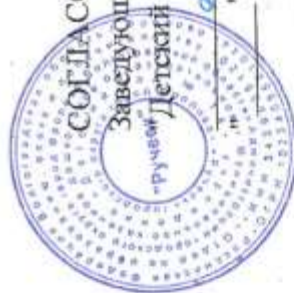
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Понеделье 2	День						
ЗАВТРАК	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	ПП
	Омлет натуральный	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	229
	Чай с молоком	200	3,0	2,5	15,6	97,3	413
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	5
Итого за прием пищи		425	20,6	32,0	41,6	553,5 (29,01%)	
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 (3,9%)	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	60	0,8	2,0	5,0	44,1	342
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,0	2,2	170,0	99,9	88
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	21,9	20,7	22,4	369,9	319
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	13,6	54,2	394
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,7	46,0	ПП
Итого за прием пищи		730	29,8	25,4	237,7	695,7 (36,5%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты из говядины	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	299
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	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		460	23,2	22,3	69,1	583,9 (30,6%)	
Всего за день		1795	74,5	79,9	366,1	1908,2	



ТВЕРЖДАЮ:  
И Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МКДОУ

Детский сад № 14 "Ручеек"

*Е.А. Мордвинцева*

202 г

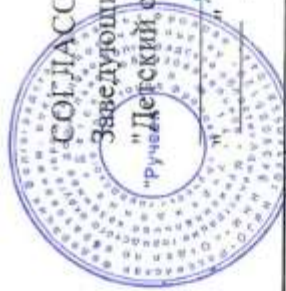
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	220	5,3	5,4	18,4	145,1	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,4	92,9	414
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ПП
	Сыр поршиями	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
		450	13,3	11,7	54,4	378,1 (21%)	
Обед	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	387
		200	0,8	0,8	19,0	91,2 (5,06%)	
	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	Суп картофельный	200	1,9	2,3	15,6	90,6	83
	Макароник с мясом или печенью (печень)	200	20,1	10,6	42,1	368,4	309
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
		740	28,4	13,7	108,9	697,9 (38,8%)	
Ужин	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,3	2,9	6,6	60,0	55
	Котлеты рыбные любительские	80/5	10,5	7,3	5,0	135,1	272
	Рагу овощное (3 вариант)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	362
	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
	Булочка дорожная	50	4,1	3,9	28,9	167,3	
		582	22,0	20,2	85,5	633,4 (35,2%)	
Итого за прием пищи		1972	64,5	46,4	267,8	1800,6	
Итого за день							

ТВЕРЖДАЮ:

П Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" \_\_\_\_\_ 202 г



"Руческий" сан. № 14 "Руческ"

" \_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Завтрак	День						
Завтрак	Каша жидкая (манная)	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	199
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	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
Всего за прием пищи		470	20,6	15,1	54,1	436,3 (22,4%)	
Завтрак	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	386
	Всего за прием пищи	200	3,0	1,0	42,0	192,0 (9,9%)	
Обед	Горошек консервированный	60	0,9	3,9	5,1	59,4	ПП
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,0	7,2	71,6	73
	Котлеты из говядины	80/5	13,5	16,7	12,5	262,7	299
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	130	7,0	4,7	31,9	203,0	180
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	401
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
	Всего за прием пищи		725	26,3	29,7	103,6	801,3 (41,2%)
Лотный ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с мясом или печенью (печень)	160	10,7	7,2	26,8	228,8	164
	Соус молочный	50	1,0	2,5	3,5	43,9	368
	Кефир	200	5,6	4,9	7,8	102,8	420
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ПП
Всего за прием пищи		460	20,1	15,5	68,2	515,2 (26,5%)	
Всего за день		1855	70,0	61,3	267,9	1944,8	

ТВЕРЖДАЮ:

П Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

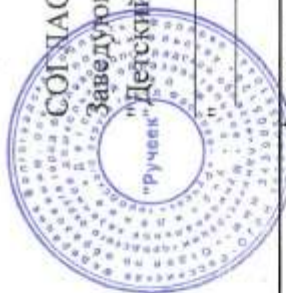
" 202 г

СОГЛАСОВАННО:

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		
Завтрак	День						
	Каша жидкая (пшеничная)	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	199
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,0	87,6	413
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
	Итого за прием пищи	440	14,3	10,6	80,6	479,4 (26,5%)	
Завтрак		200	0,9	0,2	17,7	75,1	418
	Сок яблочный	200	0,9	0,2	17,7	75,1 (4,2%)	
	Итого за прием пищи						
БЕД		60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,4	88
	Тефтели мясные (1 вариант)	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	303
	Капуста тушеная	150	3,3	5,7	14,5	123,5	354
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
	Итого за прием пищи	780	22,0	25,1	83,8	663,5 (36,7%)	
ПОЛДЕННЫЙ ПОЛДНИК		80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	284
	Суфле из рыбы	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	284
	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,2	4,7	18,3	134,2	163
	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
	Булочка с повидлом	50	3,5	5,3	26,8	169,1	
	Итого за прием пищи	515	22,7	21,4	73,4	589,8 (32,6%)	
	Итого за день	1935	59,9	57,3	255,5	1807,8	

ПРИЕМ

ГВЕРЖДАЮ:

И Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

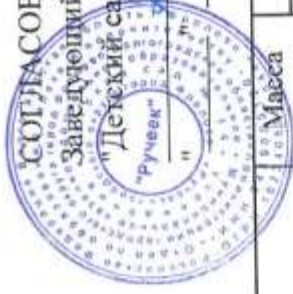
202 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

*Е.А. Дроздова*



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Понеделье 3	День						
ЗАВТРАК	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	ПП
	Омлет натуральный	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	229
	Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	416
	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,4	8,1	19,5	182,3	3
того за прием пищи		405	21,2	32,5	41,0	558,1 (31,1%)	
ЗАВТРАК	Сок яблочно-виноградный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
	того за прием пищи	180	0,9	0,2	17,7	75,1 (4,2%)	
БЕД	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,3	2,9	6,6	60,0	55
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	2,1	4,2	10,0	87,2	63
	Жаркое по-домашнему	200	23,8	22,1	20,7	382,3	292
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	390
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
	того за прием пищи	680	29,9	29,7	75,2	697,1 (38,9%)	
ПЛОТНЕННЫЙ 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
	того за прием пищи	410	18,0	16,4	56,5	464,1 (25,9%)	
того за день	1675	70,0	78,8	190,4	1794,4		

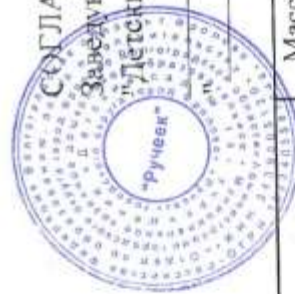
ТВЕРЖДАЮ:

П Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

202 г



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

\"Детский сад № 14 \"Ручеек\"

*Е.А. Мордвинцева*

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Понеделье 3	День						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	6,4	5,9	18,5	153,9	101	
	Молоко кипяченое	5,6	4,9	9,3	104,8	419	
	Хлеб пшеничный	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП	
	Сыр порциями	2,2	2,9	0,0	35,3	7	
того за прием пищи		16,5	14,6	43,2	372,6 (23,5%)		
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	1,8	0,4	16,2	72,0	387	
	того за прием пищи	1,8	0,4	16,2	72,0 (4,5%)		
БЕД	Икра кабачковая консервированная	1,1	5,3	4,6	71,4	ПП	
	Суп картофельный с крупой	2,4	2,1	14,5	86,6	86	
	Птица тушеная в соусе с овощами	21,9	20,7	22,4	369,9	319	
	Кисель из повидла, джема, варенья	0,1	0,0	25,7	102,6	401	
	Хлеб ржаной	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП	
	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	9,7	46,0	ПП	
	того за прием пищи	30,3	28,6	98,1	778,5 (49,1%)		
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	10,9	7,4	7,8	149,9	271	
	Калуста тушеная	3,3	5,7	14,5	123,8	354	
	Чай с лимоном	0,2	0,0	10,0	41,7	412	
	Хлеб пшеничный	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	
того за прием пищи	15,9	13,2	42,3	362,8 (22,9%)			
Всего за день		64,5	56,8	199,8	1585,9		



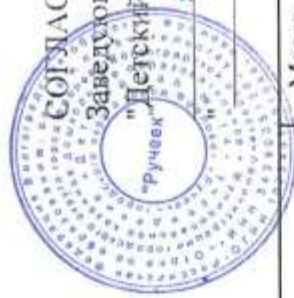
ТВЕРЖДАЮ:

И Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

202 г



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

Е.А. Дроздова

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г			Углеводы, г
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	ПП
	Омлет натуральный	100/5	10,1	16,1	1,9	202,5	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,4	92,9	414
	Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ПП
	Итого за прием пищи	385	17,0	24,8	42,5	471,6 (25,4%)	
Обед	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 (4,9%)	
Ужин	Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,3	4,0	8,1	78,0	73
	Плов из птицы	200	38,3	41,4	33,0	664,8	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
	Итого за прием пищи	680	43,9	45,9	74,4	894,6 (48,2%)	
Полдник	Суфле из рыбы	80/5	13,6	11,6	3,4	176,1	284
	Рагу овощное (3 вариант)	150	2,8	5,9	14,9	134,6	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
	Итого за прием пищи	455	18,0	17,6	38,1	397,5 (21,4%)	
	Итого за день	1720	79,7	89,1	174	1854,9	

УТВЕРЖДАЮ:

МП 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	Углеводы, г		
Неделя 4 7	День						
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Суп молочный с крупой (рисовый)	220	5,3	5,4	18,4	145,1	101
	Чай с молоком	180	2,7	2,3	14,0	87,6	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		440	12,5	11,5	47,8	346,6 (18,4%)	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
	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 (4,0%)	
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	
	Борщ со сметаной	200/5	1,4	4,7	8,0	82,7	62
	Фрикадельки мясные в соусе	80/80	13,7	16,3	12,4	260,5	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	4,5	4,0	28,7	174,0	335
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	401
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи		625	22,8	25,5	93,3	709,8 (37,7%)	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
	Запеканка из творога	150	26,8	18,1	25,8	386,0	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	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
	Печенье	32	2,3	2,9	22,3	125,1	ПП
Итого за прием пищи		472	38,8	28,6	79,5	752,5 (39,9%)	
Всего за день		75	65,8	238,3		1884,0	

ПТВЕРЖДАЮ:

Ш Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

202 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

"Детский сад № 14 "Ручеек"

Е.А. Орлова

Прием пищи	День	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	8	Каша жидкая (гергулесовая)	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	199
			180	3,6	3,0	15,0	101,9	416
			30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
			440	14,5	12,8	74,0	476,0 (24,5%)	
Итого за прием пищи								
Завтрак		Ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	420
			200	5,6	4,9	7,8	102,8 (5,3%)	
Итого за прием пищи								
Обед		Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	87
			180	4,1	3,8	13,6	106,1	
			80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	272
			150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	180
			180	0,1	0,1	20,9	86,0	390
			50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
			785	28,9	26,6	111,2	822,2 (42,2%)	
Итого за прием пищи								
Уплотненный полдник		Рыба припущенная	70/5	13,2	4,3	0,2	97,3	259
			150	3,2	4,6	21,4	143,9	339
			180	0,6	0,3	18,1	88,3	417
			20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
			50	3,5	5,3	26,8	169,1	
Итого за прием пищи		Булочка дорожная	475	22,0	14,6	76,5	546,0 (28,0%)	
			1900	71,0	58,9	269,5	1947,0	
Всего за день								

ПТВЕРЖДАЮ:

П Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

"

День

202 г

Е.А. Мордвинцева

"

"

202 г

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
Понеделье 4	День						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250/2	7,1	6,1	24,4	183,0	100
	Чай с лимоном	180/10/7	0,2	0,0	10,0	41,7	412
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	145,8	1
того за прием пищи		489	9,7	13,6	49,6	370,5 (19,9%)	
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 (4,0%)	
БЕД	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	60	0,8	2,0	5,0	44,1	342
	Суп картофельный с крупой	200	1,7	2,1	13,7	81,1	86
	Котлеты из говядины	80/5	13,5	16,7	12,6	262,9	299
	Рагу овощное (3 вариант)	130	2,4	5,1	12,9	116,8	362
	Компот из сушеных фруктов	180	0,0	0,0	14,0	55,8	394
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
того за прием пищи		695	21,0	26,3	75,2	642,3 (34,5%)	
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога (запеченный)	150	23,3	16,0	34,7	385,1	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
	Булочка "Осенняя"	50	3,5	5,3	26,8	169,1	
того за прием пищи		480	35,6	28,9	89,0	772,3 (41,5%)	
того за день		1844	67,2	69,0	231,5	1860,2	

ТВЕРЖДАЮ:

П Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МКДОУ

Детский сад № 14 "Ручеек"

Е.В. Дринова

202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Понедельник 4	День						
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшеничная)	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,2	15,4	92,9	414
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ПП
	Сыр (порциями)	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
того за прием пищи		435	17,3	10,9	75,2	468,1 (24,7%)	
ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	386
того за прием пищи		200	3,0	1,0	42,0	192,0 (10,1%)	
БЕД	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	60	1,0	2,0	6,1	48,5	342
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,0	10,0	82,5	63
	Запеканка картофельная с мясом или печенью (печень)	200	13,3	8,7	33,6	286,4	308
	Соус молочный	50	1,0	2,7	3,9	47,2	368
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,1	0,0	25,7	102,6	401
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
того за прием пищи		740	20,2	17,8	100,5	669,2 (35,3%)	
ПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Суфле из рыбы	80/5	13,6	11,2	3,4	176,1	284
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	130	3,3	3,4	34,4	185,8	180
	Чай с сахаром	190/10	0,1	0,0	9,8	39,4	411
	Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70,8	ПП
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
того за прием пищи		475	20,7	15,5	83,2	566,8 (29,9%)	
того за день		1850	61,2	45,2	300,9	1896,1	