

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.


 Е.А. Мордвинцева

" 08 " 2021 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № 6" городского округа город Фролово

 / О.А. Есеевская

" 08 " 2021 г

### ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

лето-осень

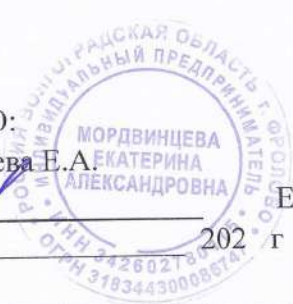
УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

МОРДВИНЦЕВА  
ЕКАТЕРИНА  
АЛЕКСАНДРОВНА

Е.А. Мордвинцева

202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

\_\_\_\_\_ 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)	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
Итого за прием пищи		390	12,8	11,3	51,2	360,3 (19,7%)	
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 (4,1%)	
ОБЕД							
	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
Итого за прием пищи		740	24,3	22,6	100,6	712,7 (38,9%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	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
Итого за прием пищи		415	31,1	26,2	79,5	683,7 (37,3%)	
Всего за день		1725	69,1	60,3	249	1831,8	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.  
Александровна

Е.А. Мордвинцева

202 г



па

1

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

\_\_\_\_\_ 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 1	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 1	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 1	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		

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

МОРДВИНЦЕВА  
ЕКАТЕРИНА  
АЛЕКСАНДРОВНА

Е.А. Мордвинцева

" " 202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

" " 202 г

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	200/5	8,0	4,6	34,2	210,5	199	
	Какао с молоком	180	3,6	2,9	14,9	101,4	416	
	Яйца вареные	45	5,5	5,0	0,3	68,6	227	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП	
	Итого за прием пищи		460	19,4	13,4	64,8	459,1 (25,3%)	
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 (7,9%)		
ОБЕД	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	
	Итого за прием пищи		730	26,9	26,7	104,4	781,6 (43,0%)	
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Горошек консервированный	60	3,0	0,1	5,0	33,0	ПП
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	
Итого за прием пищи		512	21,1	17,3	43,0	431,4 (23,8%)		
Всего за день		1852	69,65	58,15	243,7	1816,1		

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

МОРДВИНЦЕВА  
ЕКАТЕРИНА  
АЛЕКСАНДРОВНА

Е.А. Мордвинцева

" 202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	День 4						
ЗАВТРАК	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
Итого за прием пищи		462	15,5	16,3	52,0	423,8 (22,2%)	
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 (13,8%)	
ОБЕД	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 печени 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
Итого за прием пищи		710	32,4	18,4	76,3	638 (33,4%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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
Итого за прием пищи		610	31,0	26,3	53,3	584,2 (30,6%)	
Всего за день		2032	88,5	68,9	219	1909,7	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

*Мордвинцева*



Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

\_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	День 5						
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гергулесовая)	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
Итого за прием пищи		445	16,6	18,5	56,1	468,0 (34,0%)	
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 (5,5%)	
ОБЕД	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
Итого за прием пищи		710	32,1	28,9	98,0	787,0 (57,1%)	
УПЛОТНЕННЫЙ 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
Итого за прием пищи		410	18,2	14,6	81,9	559,7 (40,6%)	
Всего за день		1745	67,8	62,2	253,7	1889,8	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.



Е.А. Мордвинцева

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	эск. Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 День 6							
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
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ПП
	Сыр порциями	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
Итого за прием пищи		455	7%18,9	13,7	64,1	456,5 (24,7%)	
2 ЗАВТРАК	Снежок	200	17,7	9,5	18,8	229,5	420
Итого за прием пищи		200	4%17,7	9,5	18,8	229,5 (12,4%)	
ОБЕД	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
Итого за прием пищи		710	1%20,8	17,7	67,4	519,5 (28,1%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи		542	9%24,4	12,7	106,1	645,7 (34,9%)	
Всего за день		1907	81,8	53,6	256,4	1851,2	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения  
"Детский сад № \_\_\_\_ городского округа город Фролово

" 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	а						
	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
Итого за прием пищи		400	17,5	22,6	37,7	430,1 (22,3%)	
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 (3,9%)	
ОБЕД	а						
	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
Итого за прием пищи		735	30,7	20,4	102,0	744,5 (38,7%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	а						
	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
Итого за прием пищи		460	26,3	23,8	87,5	675,8 (35,1%)	
Всего за день		1775	75,4	67,0	244,9	1925,5	



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

МОРДВИНЦЕВА  
ЕКАТЕРИНА  
АЛЕКСАНДРОВНА

Е.А. Мордвинцева

" " 202 г



СОГЛАСОВАННО:

об

Заведующий муниципального образовательного учреждения

по

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

202

" " 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	ест /гд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	День 8							
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%)	
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 (4,91%)	
ОБЕД	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%)	
УПЛОТНЕННЫЙ 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%)		
Всего за день			1950	63,9	61,5	247,6	1856,5	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

МОРДВИНЦЕВА  
ЕКАТЕРИНА  
АЛЕКСАНДРОВНА

Е.А. Мордвинцева

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

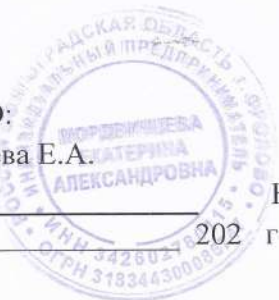
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	День 9						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая (пшеничная)	200/5	9,3	4,6	39,2	235,1	199
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	419
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	ПП
	Сыр порциями	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
<b>Итого за прием пищи</b>		445	19,5	13,4	63,9	454,9 (24,2%)	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок яблочно-виноградный	180	0,9	0,2	17,7	75,1	418
<b>Итого за прием пищи</b>		180	0,9	0,2	17,7	75,1 (4,0%)	
<b>ОБЕД</b>	Горошек консервированный	60	0,9	3,9	5,1	59,4	ПП
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	4,0	10,0	82,5	63
	Запеканка из печени с рисом	195/5	25,4	13,8	21,9	348,2	311
	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
<b>Итого за прием пищи</b>		690	31,2	22,1	83,9	694,7 (37,0%)	
<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
	Ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	420
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
<b>Итого за прием пищи</b>		450	38,8	30,6	52,4	655,0 (34,9%)	
<b>Всего за день</b>		1765	90,4	66,3	217,9	1879,7	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

\_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2 10 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%)	
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 (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, тушеная 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	

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Мордвинцева Е.А.



Е.А. Мордвинцева

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения  
"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 11	День						
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 порциями	10	2,2	2,9	0,0	35,3	7
	Итого за прием пищи	450	13,3	11,7	54,4	378,1 (21%)	
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 (5,06%)	
ОБЕД	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	Суп картофельный	200	1,9	2,3	15,6	90,6	83
	Макаронник 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
	Итого за прием пищи	740	28,4	13,7	108,9	697,9 (38,8%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	
Итого за прием пищи	582	22,0	20,2	85,5	633,4 (35,2%)		
Всего за день		1972	64,5	46,4	267,8	1800,6	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" \_\_\_\_\_ 202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 12	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
	Итого за прием пищи	470	20,6	15,1	54,1	436,3 (22,4%)	
2 ЗАВТРАК	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 (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
	Итого за прием пищи	725	26,3	29,7	103,6	801,3 (41,2%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с мясом или печенью (печен	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	0,1	15,5	70,8	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	ПП
	Итого 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	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

*Морд*



Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_ городского округа город Фролово

" \_\_\_ " \_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 13 День							
ЗАВТРАК	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%)	
2 ЗАВТРАК	Сок яблочный	200	0,9	0,2	17,7	75,1	418
Итого за прием пищи		200	0,9	0,2	17,7	75,1 (4,2%)	
ОБЕД	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%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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%)	
Всего за день		1935	59,9	57,3	255,5	1807,8	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

*Мордвинцева*



Е.А. Мордвинцева

" 202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 14	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
	Итого за прием пищи	405	21,2	32,5	41,0	558,1 (31,1%)	
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 (4,2%)	
ОБЕД	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
Итого за прием пищи	680	29,9	29,7	75,2	697,1 (38,9%)		
УПЛОТНЕННЫЙ 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	400	18,0	16,4	56,5	464,1 (25,9%)		
Всего за день		1675	70,0	78,8	190,4	1794,4	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" " 202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения  
"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

" " 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 3 15 День							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	220/2	6,4	5,9	18,5	153,9	101
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	419
	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		462	16,5	14,6	43,2	372,6 (23,5%)	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	72,0	387
Итого за прием пищи		200	1,8	0,4	16,2	72,0 (4,5%)	
ОБЕД	Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	ПП
	Суп картофельный с крупой	200	2,4	2,1	14,5	86,6	86
	Птица тушеная в соусе с овощами	230	21,9	20,7	22,4	369,9	319
	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
Итого за прием пищи		740	30,3	28,6	98,1	778,5 (49,1%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80/5	10,9	7,4	7,8	149,9	271
	Капуста тушеная	150	3,3	5,7	14,5	123,8	354
	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
Итого за прием пищи		452	15,9	13,2	42,3	362,8 (22,9%)	
Всего за день		1854	64,5	56,8	199,8	1585,9	



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

*Мордвинцева*



Е.А. Мордвинцева

202

СОГЛАСОВАННО:

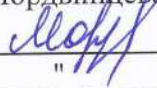
Заведующий муниципального образовательного учреждения  
"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

\_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4	День						
16							
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%)	
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 (4,9%)	
ОБЕД	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%)	
УПЛОТНЕННЫЙ 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%)	
Всего за день		1720	79,7	89,1	174	1854,9	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.



Е.А. Мордвинцева

202 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

\_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 17	День						
ЗАВТРАК	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%)	
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 (4,0%)	
ОБЕД	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%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.




Е.А. Мордвинцева

202 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

\_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 18	День						
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гергулесовая)	200/5	8,6	6,1	31,6	217,4	199
	Какао с молоком	180	3,6	3,0	15,0	101,9	416
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/20	2,3	3,7	27,4	156,7	2
Итого за прием пищи		440	14,5	12,8	74,0	476,0 (24,5%)	
2 ЗАВТРАК	Ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8	420
	Итого за прием пищи	200	5,6	4,9	7,8	102,8 (5,3%)	
ОБЕД	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,1	3,8	13,6	106,1	87
	Тефтели мясные (1 вариант)	80/80	12,6	16,7	16,4	279,4	272
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150/5	8,1	5,5	36,8	234,4	180
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	20,9	86,0	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
	Итого за прием пищи		785	28,9	26,6	111,2	822,2 (42,2%)
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба припущенная	70/5	13,2	4,3	0,2	97,3	259
	Пюре картофельное	150	3,2	4,6	21,4	143,9	339
	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
	Булочка дорожная	50	3,5	5,3	26,8	169,1	
Итого за прием пищи		475	22,0	14,6	76,5	546,0 (28,0%)	
Всего за день		1900	71,0	58,9	269,5	1947,0	

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Мордвинцева Е.А.

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

Е.А. Мордвинцева

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения  
"Детский сад № \_\_\_\_\_ городского округа город Фролово

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 4 19	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
	Итого за прием пищи	489	9,7	13,6	49,6	370,5 (19,9%)	
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 (4,0%)	
ОБЕД	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
	Итого за прием пищи	695	21,0	26,3	75,2	642,3 (34,5%)	
УПЛОТНЕННЫЙ 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	
	Итого за прием пищи	480	35,6	28,9	89,0	772,3 (41,5%)	
Всего за день		1844	67,2	69,0	231,5	1860,2	