

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 06 " 06 2021 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального образовательного учреждения

"Детский сад № 6" городского округа город Фролово

И.А. Светская

" 06 " 06 2021 г



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

лето-осень



ПРОВЕРЖДАЮ:  
 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 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	

ТВЕРЖДАЮ:  
ИП Мордвинцева Е.А.

" " 202 г

Е.А. Мордвинцева

АС

ЮИ

—

—

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	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 %)	
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 (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 %)	
УПЛОТНЕННЫЙ 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	63,9	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 %)		
Всего за день	5	1526	62,0	62,5	169,8	15,1	

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 I	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	6:0/5	10,0	13,7	9,7	210,2	299
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	8:0/5	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		11477	53,08	45,22	1007	1670	





СЕРЖДАЮ:  
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 1	День 5						
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гергулесовая)	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%)	
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 (5,0%)	
ОБЕД	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 ПОЛДНИК	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	

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 6						
ЗАВТРАК	Каша жидкая (манная)	130	5,3	3,0	22,8	139,9	199
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	419
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ПП
	Сыр порциями	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	Итого за прием пищи	360	14,7	11,5	42,4	333,5 (22,3%)	
2 ЗАВТРАК	Снежок	150	13,3	7,1	14,4	172,1	420
Итого за прием пищи		150	13,3	7,1	14,4	172,1 (11,5%)	
ОБЕД	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	21/128
	Голубцы ленивые	160/30	14,4	14,0	13,5	245,0	315
	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	585	18,8	16,8	51,9	439,4 (29,4%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба запеченная в омлете	70	11,3	4,1	1,8	91,3	263
	Пюре картофельное	120	2,5	3,7	17,2	115,7	339
	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
	Булочка с повидлом	75	5,0	2,8	52,7	256,4	
Итого за прием пищи	482	20,7	10,7	91,4	551,1 (36,8%)		
Всего за день		1577	67,53	46,07	200,1	1496,1	

ВЕРЖДАЮ:

ПП 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	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%)	
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%)	
УПЛОТНЕННЫЙ 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%)	
Всего за день		1540	64,6	62,9	194,8	1650,4	



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 2	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%)	
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	
	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%)	
УПЛОТНЕННЫЙ 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%)	
Всего за день		1625	54,4	49,67	186,23	1452,5	

ТВЕРЖДАЮ:

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 9						
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшеничная)	130	6,0	2,9	25,2	151,8	199
	Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	419
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ПП
	Сыр порциями	10	2,3	3,0	0,0	36,4	7
	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	418
	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	ПП
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	2,9	7,5	61,8	63
	Запеканка из печени с рисом	145/5	18,9	11,0	15,9	265,4	311
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,1	0,0	21,1	84,8	401
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
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	245
	Соус молочный (сладкий)	50	0,9	1,8	5,6	43,7	369
	Ряженка	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	33,1	27,7	38,8	554,9 (37,3%)	
Всего за день		1460	72,2	56,1	161,9	1488,2	

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						
10							
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%)	
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 (5,1%)	
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%)	
УПЛОТНЕННЫЙ 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%)	
Всего за день		1530	60,23	58,67	169,1	1461,1	

ТВЕРЖДАЮ:

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)	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:  
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	День						
12		130	5,3	3,0	22,8	139,9	199
ЗАВТРАК	Каша жидкая (манная)	180	5,0	4,4	8,3	94,3	419
	Молоко кипяченое	45	5,5	5,0	0,3	68,6	227
	Яйца вареные	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ПП
	Хлеб пшеничный	37	17,3	13,0	41,7	355,2 (23,7%)	
	Итого за прием пищи		150	2,3	0,8	31,5	144,0
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	150	2,3	0,8	31,5	144,0 (9,6%)	
Итого за прием пищи		40	0,6	2,6	3,4	39,6	ПП
ОБЕД	Горошек консервированный	150	1,2	3,0	5,5	54,2	73
	Щи из свежей капусты с картофелем	80	13,3	13,2	12,9	227,3	299
	Котлеты из говядины	80,5	4,2	4,6	19,1	139,1	180
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150	0,1	0,0	21,1	84,8	401
	Кисель из повидла, джема, варенья	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
	Хлеб ржаной	54	22,0	23,8	79,0	626,6 (41,9%)	
	Итого за прием пищи		13	8,6	4,9	21,9	177,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка картофельная с мясом или печенью (печен)	50	1,0	2,5	3,5	43,9	368
	Соус молочный	200	5,6	4,9	7,8	102,8	420
	Кефир	20	1,5	0,1	9,7	46,0	ПП
	Хлеб пшеничный	40	16,7	12,4	42,9	370,5 (24,8%)	
	Итого за прием пищи		147,0	58,25	50	195,1	1496,3
Всего за день							

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 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	

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 14	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
	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%)	
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 (4,6%)	
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%)	
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		410	18,0	16,4	56,5	461,1 (28,7%)	
Всего за день		1520	60,6	71,5	169,9	1618,3	

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Мордвинцева Е.А.

ИП Мордвинцева Е.А.  
" " 202 г

СОГЛАСОВАННО:

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

" " 202 г

м/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)	180/2	1 5,3	5,1	14,8	127,1	101
	Молоко кипяченое	200	8 5,6	4,9	9,3	104,8	419
	Хлеб пшеничный	40	8 3,0	1,2	20,6	104,8	ПП
	Сыр порциями	10	3 2,2	2,9	0,0	35,3	7
Итого за прием пищи		427	8,1 16,1	14,1	44,7	372,0 (28,1%)	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	150	0 1,4	0,3	12,2	54,0	387
Итого за прием пищи		150	1,4	0,3	12,2	54,0 (4,1%)	
ОБЕД	Икра кабачковая консервированная	40	5 0,8	3,6	3,1	47,6	ПП
с к	Суп картофельный с крупой	150	1 1,8	1,7	10,7	65,1	86
оу	Птица тушеная в соусе с овощами	180	4 16,8	15,6	17,8	282,4	319
дл	Кисель из повидла, джема, варенья	150	3 0,1	0,0	21,1	84,8	401
	Хлеб ржаной	40	6 2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи		560	9,0 22,1	21,3	69,7	561,5 (39,0%)	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	0 9,5	3,9	6,7	103,0	271
	Капуста тушеная	120	5 2,7	4,5	11,5	98,6	354
	Чай с лимоном	180/10/7	7 0,2	0,0	10,0	41,7	412
	Хлеб пшеничный	40	7 3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
Итого за прием пищи		427	5,5 15,5	8,6	48,3	338,0 (25,5%)	
Всего за день		1564	15,5 55,1	44,3	174,9	1325,5	



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 16	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
	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
	Итого за прием пищи	370	16,2	20,3	30,9	375,0 (24,0%)	
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 (5,9%)	
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
Итого за прием пищи	540	38,2	43,0	59,4	783,2 (50,2%)		
УПЛОТНЕННЫЙ 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
Итого за прием пищи	410	15,7	11,0	34,6	310,5 (19,9%)		
Всего за день		1520	70,9	75,1	143,9	1559,9	

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	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	%1,2	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
в с	Фрикадельки мясные в соусе	70/70	12,0	14,3	10,8	230,2	305
от	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,8	4,0	24,0	151,1	335
с ед	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	%9,9	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	%1,4	23,0	41,2	516,0 (34,3%)	
Всего за день			63,43	55,47	179,3	1503,5	

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)	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
	Хлеб пшеничный	360	8,7	8,5	53,3	339,7 (22,0%)	
Итого за прием пищи						102,8	420
2 ЗАВТРАК	Ряженка	200	5,6	4,9	7,8	102,8 (6,6%)	
Итого за прием пищи							
ОБЕД	Помидоры свежие	40	0,5	0,1	1,5	9,6	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	1,6	2,2	11,7	72,7	87
	Тефтели мясные (1 вариант)	70/70	11,1	13,8	15,1	237,3	272
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	80/5	4,2	4,6	19,1	139,1	180
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	17,4	71,8	390
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
	Итого за прием пищи	Хлеб ржаной	605	20,1	21,2	81,8	612,1 (39,6%)
УПЛОТНЕННЫЙ 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	
Итого за прием пищи	Булочка дорожная	405	19,3	13,5	69,0	492,9 (31,9%)	
Всего за день		1570	53,7	48,07	211,93	1547,5	

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 19 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
Итого за прием пищи		422	12,3	9,7	40,5	301,5 (20,1%)	
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 (5,0%)	
ОБЕД	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
Итого за прием пищи		585	20,2	25,1	66,4	589,3 (39,4%)	
УПЛОТНЕННЫЙ 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
Итого за прием пищи		400	27,3	20,5	56,2	531,2 (35,5%)	
Всего за день		1587	60,7	55,5	180,8	1497,1	