

УТВЕРЖДАЮ

И.И. Мордвинцева Е.А.

" 2025 г

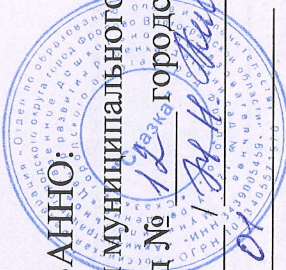


СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного

"Детский сад № 12 городского округа город Фролово

"13 " 01 2025 г



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 12 часовой режим функционирования
(санаторная группа)

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева
2025 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
"ЦРР Детский сад № 12" городского округа город Фролово

Савина Н.Н. Савина

" 13 " 2025 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	4,80	4,80	16,60	131,50	101
	Чай с молоком	200	3,00	2,56	15,56	97,33	413
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Итого за прием пищи		440	10,25	14,91	46,78	364,83	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	54,00	387
Итого за прием пищи		150	1,35	0,30	12,15	54,00	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	50	0,65	1,69	3,53	31,90	342
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,60	4,40	15,20	117,80	87
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,81	1,90	13,74	103,33	319
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	418
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
Итого за прием пищи		660	18,36	8,69	79,87	468,63	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Лапшевник с творогом	150	22,00	19,00	25,30	376,70	226
	Соус молочный (сладкий)	50	0,90	1,80	5,60	43,70	369
	Какао с молоком	180	3,60	2,90	14,90	101,40	416
	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,20	20,10	94,70	ПП
Итого за прием пищи		420	29,60	23,90	65,90	616,50	
Всего за день		1670	59,56	47,80	204,70	1503,96	

УТВЕРЖДАЮ: ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 2025 г

СОГЛАСОВАНО:

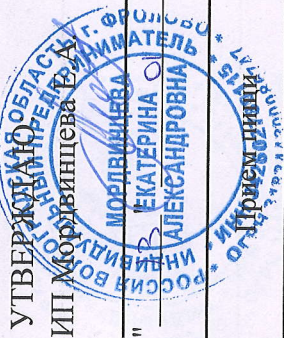
Заведующий муниципальным казенным дошкольным образовательным учреждением

"ЦРР Детский сад № 12" городского округа город Фролово

С.А. Мордвинцева

" 13 " 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (геркулесовая)	200	7,50	8,20	33,80	245,00	199
	Масло (порциями)	5	0,05	3,63	0,07	33,10	6
	Чай с лимоном	180/10/7	0,20	0,00	10,00	41,70	412
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	ПП
Итого за прием пищи		442	10,75	13,03	64,47	424,60	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,83	0,83	19,00	91,16	386
Итого за прием пищи		200	0,83	0,83	19,00	91,16	
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или помидор соленый, или свекла отварная)	50	0,33	0,00	0,83	6,50	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,50	4,00	7,20	71,60	73
	Котлета рубленая из птицы	70	11,50	11,60	11,50	197,70	322
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	130	7,00	4,70	31,90	203,00	180
	Компот из свежих плодов	180	0,10	0,10	20,90	86,00	390
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
	Итого за прием пищи	690	24,73	20,90	100,13	697,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Горошек консервированный	60	0,9	3,9	5,1	59,4	ПП
	Котлеты рыбные любительские	70/5	20,70	15,80	21,00	323,00	272
	Пюре картофельное	150	3,20	4,60	21,40	143,90	339
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,40	14,80	93,90	414
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
Итого за прием пищи		525	30,90	26,90	81,80	712,10	
Всего за день		1857	67,21	61,66	265,40	1924,86	



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Мордвинцева Е.А.
" 13 " 05 2025 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
"ЦРР Детский сад № 1" городского округа Фролово

С.А. Мордвинцева
" 13 " 05 2025 г

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1						
День 3						
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	5,80	5,10	19,70	149,90	100
	Чай с сахаром	0,10	0,00	9,80	39,40	411
	Яйца вареные	5,50	5,00	0,30	68,60	227
	Хлеб пшеничный	2,30	0,90	15,40	78,60	ПП
Итого за прием пищи	487	13,70	11,00	45,20	336,50	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	3,07	1,07	42,00	192,00	386
Итого за прием пищи	200	3,07	1,07	42,00	192,00	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	0,65	1,69	3,53	31,90	342
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1,65	4,91	10,16	91,94	63
	Тефтели мясные (2 вариант)	9,30	10,70	8,40	171,50	304
	Соус томатный	0,40	1,40	1,90	23,30	366
	Макаронные изделия отварные с маслом	5,60	4,20	36,33	210,00	219
	Компот из сушеных фруктов	0,00	0,00	14,00	55,80	394
	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
	Итого за прием пищи	21,90	23,40	102,12	716,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая консервированная	0,92	4,42	3,83	59,50	ПП
	Омлет натуральный	11,24	18,04	1,98	236,44	229
	Хлеб пшеничный	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Чай с лимоном	0,20	0,00	10,00	41,70	412
	Булочка ванильная	4,10	3,90	28,90	167,30	ПП
Итого за прием пищи	442	19,46	26,56	64,21	596,84	
Всего за день	1879	58,13	62,03	253,53	1841,98	



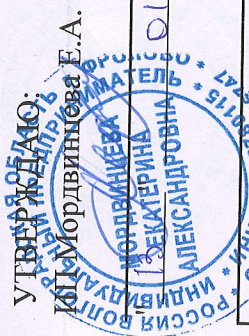
СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

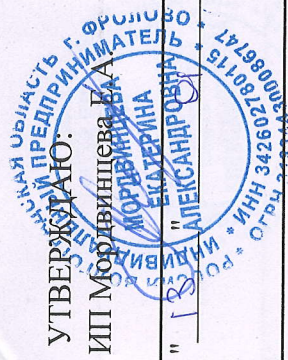
"ЦРР Детский сад № 13" городского округа город Фролово

" 13 " 01 2025 г

Е.А. Мордвинцева 2025 г



Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1						
День 4						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	200/2	5,97	5,48	17,08	139,90
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,00	87,60
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60
Итого за прием пищи		427	13,07	14,48	45,68	369,10
2 ЗАВТРАК	Кефир	200	5,60	4,90	7,80	102,80
Итого за прием пищи		200	5,60	4,90	7,80	102,80
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или помидор соленый, или свекла отварная)	50	0,33	0,00	0,83	6,50
	Суп из овощей	200	1,50	3,00	8,80	71,70
	Плов из птицы	150	17,7	19,5	25,3	353,7
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,60	83,40
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20
	Итого за прием пищи	660	24,83	23,20	82,33	647,50
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	160	19,31	16,32	38,19	380,80
	Соус молочный (сладкий)	50	0,90	1,80	5,60	43,70
	Какао с молоком	180	3,60	3,00	15,00	101,90
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40
Итого за прием пищи		410	25,31	23,12	73,69	609,80
Всего за день		1697	68,81	65,70	209,50	1729,20



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

2025 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"ЦРР Детский сад № 12" городского округа город Фролово

Скорова

" 13 " 01 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (манная)	200/5	8,00	4,60	34,20	210,50	199
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,40	14,80	93,90	414
	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	7,50	15,20	145,80	1
Итого за прием пищи		442	13,50	14,50	64,20	450,20	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,83	0,83	19,00	91,16	386
Итого за прием пищи		200	0,83	0,83	19,00	91,16	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	50	0,65	1,69	3,53	31,90	342
	Суп картофельный с клецками	200/20	1,80	3,10	11,70	82,70	91/128
	Запеканка картофельная с печенью	150	10,00	6,70	25,10	214,50	164
	Компот из свежих плодов	180	0,10	0,10	20,90	86,00	390
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
Итого за прием пищи		660	16,85	12,09	89,03	547,30	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Горошек консервированный	60	0,9	3,9	5,1	59,4	ПП
	Рыба, запеченная в омлете	80	13,00	5,10	2,50	111,80	263
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150	3,90	3,90	39,70	214,10	180
	Чай с лимоном	180/10/7	0,20	0,00	10,00	41,70	412
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
Итого за прием пищи		517	20,30	13,10	72,40	498,00	
Всего за день		1819	51,48	40,52	244,63	1889,80	

УТВЕРЖАЮ: ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева 2025 г

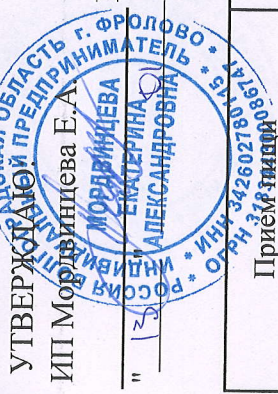
СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения "ЦРР Детский сад № 13" городского округа Фролово

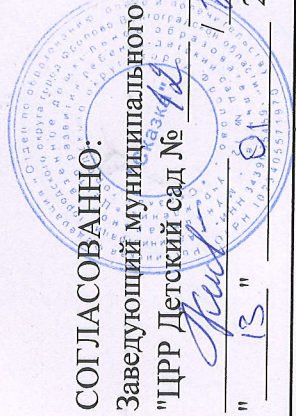
" 13 " 01 2025 г

И.А. Мордвинцева

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба	200	5,10	6,30	34,90	223,20	175
	Чай с сахаром	190/10	0,10	0,00	9,80	39,40	411
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	ПП
	Сыр порциями	10	2,30	3,00	0,00	36,40	7
Итого за прием пищи		450	10,50	10,50	65,30	403,80	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	54,00	387
Итого за прием пищи		150	1,35	0,30	12,15	54,00	
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или помидор соленый, или свекла отварная)	50	0,33	0,00	0,83	6,50	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,00	2,20	170,00	99,90	88
	Тефтели мясные (2 вариант)	70	9,30	10,70	8,40	171,50	304
	Соус томатный	30	0,40	1,40	1,90	23,30	366
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	130	7,00	4,70	31,90	203,00	180
	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,00	14,00	55,80	394
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
	Итого за прием пищи		720	24,33	19,50	254,83	692,20
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	50	0,65	1,69	3,53	31,90	342
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,81	1,90	13,74	103,33	319
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,00	87,60	413
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	ПП
Итого за прием пищи		440	15,66	8,09	65,67	398,13	
Всего за день		1760	51,84	38,39	397,95	1548,13	



УТВЕРЖДАЮ
ИП Мордвинцева Е.А.
"12" 05 "2025" г.
Мордвинцева Е.А.
Е.А. Мордвинцева
2025 г.



СОГЛАСОВАННО:
Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
"ЦРР Детский сад № 1" / Скворцова /
городского округа город Фролово
"13" 05 "2025" г.

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2						
День 7						
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшеничная)	9,30	4,60	39,20	235,10	199
	Бутерброд с повидлом	2,30	3,70	27,40	156,70	2
	Какао с молоком	3,60	3,00	15,00	101,90	416
	Хлеб пшеничный	2,30	0,90	15,40	78,60	ПП
Итого за прием пищи	470	17,50	12,20	97,00	572,30	
2 ЗАВТРАК	Ряженка	5,60	4,90	7,80	102,80	420
Итого за прием пищи	200	5,60	4,90	7,80	102,80	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	0,8	2,0	5,0	44,1	342
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	2,40	2,10	14,50	86,60	86
	Рагу из птицы	15,75	14,25	11,93	239,25	289
	Сок фруктовый (яблочный)	0,90	0,20	17,70	75,10	418
	Хлеб пшеничный	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
	Хлеб ржаной	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
Итого за прием пищи	650	24,15	19,05	76,93	577,25	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая консервированная	0,92	4,42	3,83	59,50	ПП
	Омлет с сыром	10,69	19,80	1,65	227,69	230
	Хлеб пшеничный	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Чай с лимоном	0,20	0,00	10,00	41,70	412
	Булочка ванильная	4,10	3,90	28,90	167,30	ПП
Итого за прием пищи	437	18,91	28,32	63,88	588,09	
Всего за день	1757	66,16	64,47	245,61	1840,44	

ИП Мордвинцева Е.А.

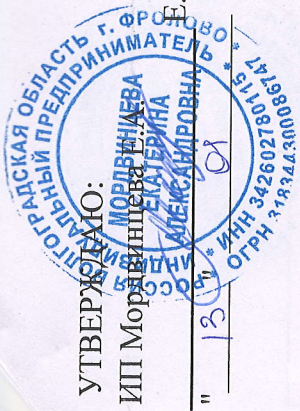
ОБЩЕСТВО

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

Исполн. Зд. А. Писарева

2025T

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным и сахаром	210	4,39	4,20	33,19	188,00	182
	Чай с сахаром	190/10	0,10	0,00	9,80	39,40	411
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	ПП
	Яйца вареные	40	5,50	5,00	0,30	68,60	227
	Итого за прием пищи	490	12,99	10,40	63,89	400,80	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	200	3,07	1,07	42,00	192,00	386
Итого за прием пищи		200	3,07	1,07	42,00	192,00	
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или помидор соленый, или свекла отварная)	50	0,33	0,00	0,83	6,50	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,60	4,80	7,40	81,60	73
	Плов из птицы	150	17,70	19,50	25,30	353,70	321
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,20	17,70	75,10	418
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
	Итого за прием пищи	640	24,83	25,00	79,03	649,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	160	19,31	16,32	38,19	380,80	252
	Соус молочный (сладкий)	50	0,90	1,80	5,60	43,70	369
	Какао с молоком	180	3,60	3,00	15,00	101,90	416
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	ПП
Итого за прием пищи		410	25,31	23,12	73,69	609,80	
Всего за день		1740	66,20	59,59	258,61	1851,70	



УТВЕРЖАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

2025г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"ЦРР Детский сад № 12" городского округа город Фролово

С.А. Мордвинцева

2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (манная)	200/5	8,00	4,60	34,20	210,50	199
	Молоко кипяченое	200	5,60	4,90	9,30	4,80	419
	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	7,50	15,20	145,80	1
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	ПП
Итого за прием пищи		485	19,00	18,20	79,30	465,90	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,22	19,67	83,44	418
Итого за прием пищи		200	1,00	0,22	19,67	83,44	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная (морковная)	60	1,30	2,90	6,60	60,00	342
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,56	4,22	15,11	117,89	87
	Жаркое по-домашнему	150	17,85	16,58	15,53	286,73	292
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,10	0,00	25,70	102,60	401
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
Итого за прием пищи		650	28,11	24,20	90,74	699,42	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Горошек консервированный	60	0,9	3,9	5,1	59,4	ПП
	Суфле из рыбы	80/5	13,60	11,20	3,40	176,10	284
	Капуста тушеная	150	3,30	5,70	14,50	123,50	354
	Чай с лимоном	180/10/7	0,20	0,00	10,00	41,70	412
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
Итого за прием пищи		522	20,30	21,00	48,10	471,70	
Всего за день		1857	68,41	63,62	237,81	1720,46	

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01 2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"ЦРР Детский сад № 13"

городского округа Фролово

" 13 " 01 2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2							
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	200/2	5,97	5,48	17,08	139,90	101
	Чай с молоком	200	3,00	2,50	15,60	97,30	413
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
	Сыр порциями	10	2,30	3,00	0,00	36,40	7
Итого за прием пищи		442	13,57	11,18	47,78	344,60	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,83	0,83	19,00	91,16	386
Итого за прием пищи		200	0,83	0,83	19,00	91,16	
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или помидор соленый, или свекла отварная)	50	0,33	0,00	0,83	6,50	
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,10	4,20	10,00	87,20	63
	Тефтели из печени с рисом с соусом сметанным	70/70	8,52	9,60	14,33	177,33	301/372
	Пюре картофельное	150	3,20	4,60	21,40	143,90	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,00	13,60	54,20	394
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
		780	18,45	18,90	87,96	601,33	
Итого за прием пищи							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая консервированная	50	0,92	4,42	3,83	59,50	ПП
	Рыба, запеченная в омлете	80	13,00	5,10	2,50	111,80	263
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150	3,90	3,90	39,70	214,10	180
	Чай с лимоном	180/10/7	0,20	0,00	10,00	41,70	412
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	ПП
Итого за прием пищи	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
		527	21,82	15,62	86,03	581,50	
Всего за день		1949	54,67	46,53	240,77	1618,59	