

УТВЕРЖДАЮ: ИП Мордвинцева Е.А.

ИП Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

" 13 " 2025 г



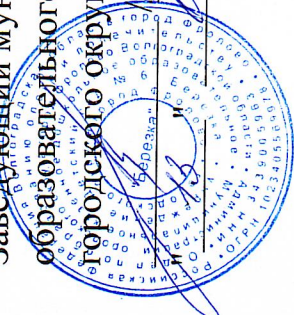
СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения "Детский сад № 6 "Бережок"
городского округа город Фролово

№ 6 "Бережок"

С.А. Котляковичева

" 13 " 2025 г



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

городского округа город Фролово

1766

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			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	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	418
Итого за прием пищи		200	1,00	0,20	19,60	83,40	
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
	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		640	17,36	8,49	74,27	441,03	
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		1700	58,21	47,50	206,55	1505,76	

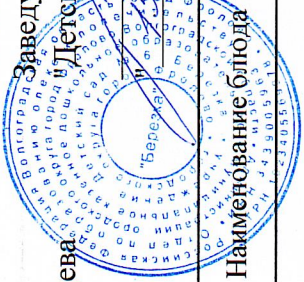
УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.



СОГЛАСОВАННО:

Е.А. Мордвинцева



Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад № 6" *Е.А. Мордвинцева* городского округа город Фролово

13.11.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			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)	150	0,62	0,62	14,25	68,37	386
Итого за прием пищи		150	0,6	0,6	14,3	68,4	
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	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		465	30,00	23,00	76,70	652,70	
Всего за день		1747	66,10	57,55	255,55	1842,67	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 6

городского округа город Фролово

" 13 " 12 2025 г.

2025 г.

Прием пищи	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	200/2	5,80	5,10	19,70	149,90	100
	Чай с сахаром	190/10	0,10	0,00	9,80	39,40	411
	Яйца вареные	40	5,50	5,00	0,30	68,60	227
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ПП
Итого за прием пищи		487	13,70	11,00	45,20	336,50	
2 ЗАВТРАК		150	2,3	0,8	31,5	144,0	386
Итого за прием пищи		150	2,3	0,8	31,5	144,0	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	50	0,65	1,69	3,53	31,90	342
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,65	4,91	10,16	91,94	63
	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,60	4,20	36,33	210,00	219
	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		21,90	23,40	102,12	716,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая консервированная	50	0,92	4,42	3,83	59,50	ПП
	Омлет натуральный	100/5	11,24	18,04	1,98	236,44	229
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Чай с лимоном	180/10/7	0,20	0,00	10,00	41,70	412
	Булочка ванильная	50	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		1829	57,31	61,71	243,03	1793,98	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 6" городского округа город Фролово

"13" 07 2025 г.

Е.А. Мордвинцева

2025 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)	200/2	5,97	5,48	17,08	139,90	101
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,00	87,60	413
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	5
Итого за прием пищи		427	13,07	14,48	45,68	369,10	
2 ЗАВТРАК	Кефир	200	5,6	4,9	7,8	102,8	420
Итого за прием пищи		200	5,6	4,9	7,8	102,8	
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	1,76	3,52	9,92	79,20	135
	Плов из птицы	150	17,7	19,5	25,3	353,7	321
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидла)	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
		640	24,19	23,52	89,55	674,20	
Итого за прием пищи							
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		1677	68,17	66,02	216,72	1755,90	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 6"

городского округа город Фролово

" 01 " 01 2025 г. 1 01 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			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	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	19,60	83,40	418
Итого за прием пищи		200	1,00	0,20	19,60	83,40	
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	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		457	19,40	9,20	67,30	438,60	
Всего за день		1759	50,75	35,99	240,13	1889,80	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципальный казенного дошкольного образовательного учреждения

" 13 " 04 2022 г. Мордвинцева Е.А.

Детский сад № 6 "Березка" городского округа город Фролово

2022 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 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 (яблоко)	150	0,62	0,62	14,25	68,37	386
Итого за прием пищи		150	0,62	0,62	14,25	68,37	
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
		720	24,33	19,50	254,83	692,20	
Итого за прием пищи							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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		390	15,01	6,40	62,14	366,23	
Всего за день		1710	50,46	37,02	396,52	1530,60	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

Е.А. Мордвинцева

"Детский сад № 6"

городского округа город Фролово

" 13 " 01 2025 г.

2025 г.

13 " 01 2025 г.

Прием пищи	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)	200/5	9,30	4,60	39,20	235,10	199
	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,30	3,70	27,40	156,70	2
	Какао с молоком	180	3,60	3,00	15,00	101,90	416
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,90	15,40	78,60	ПП
Итого за прием пищи		470	17,50	12,20	97,00	572,30	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,20	17,70	75,10	418
		180	0,90	0,20	17,70	75,10	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	60	0,8	2,0	5,0	44,1	342
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	2,40	2,10	14,50	86,60	86
	Рагу из птицы	150	15,75	14,25	11,93	239,25	289
	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		650	23,35	18,95	80,13	588,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая консервированная	50	0,92	4,42	3,83	59,50	ПП
	Омлет с сыром	100	10,69	19,80	1,65	227,69	230
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Чай с лимоном	180/10/7	0,20	0,00	10,00	41,70	412
	Булочка ванильная	50	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		1737	60,66	59,67	258,71	1823,64	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А. Мордвинцева

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

Детский сад № 6 городского округа город Фролово

" 13 " 07 2025 г

2025 г

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 (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	
	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	
	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
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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	1690	64,48	58,82	228,76	1713,70	

СОГЛАСОВАНО:

ИП Мордвинцева Е.А. Мордвинцева Е.А. Мордвинцева Е.А.
Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
Детский сад № 6 "Рябинушка" городского округа город Фролово

" 13 " 2025 г.

2025T

11

01

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			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	180	5,04	4,41	8,37	94,32	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		465	18,44	17,71	78,37	555,42	
2 ЗАВТРАК		180	0,90	0,20	17,70	75,10	418
Итого за прием пищи		180	0,90	0,20	17,70	75,10	
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	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		462	19,40	17,10	43,00	412,30	
Всего за день		1757	66,85	59,21	229,81	1742,24	

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Мордвишника Е.А.
Мордвишника Е.А.
ЕКАТЕРИНА
АЛЕКСАНДРОВНА
2025

г. Иркутск городского округа
/ В.Б. Комаров
2025 г.

2025T

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)	150	0,62	0,62	14,25	68,37	386
Итого за прием пищи		150	0,62	0,62	14,25	68,37	
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
	Итого за прием пищи		780	18,45	18,90	87,96	601,33
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	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
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
Итого за прием пищи		477	20,90	11,20	82,20	522,00	
Всего за день		1849	53,54	41,90	232,19	1536,30	