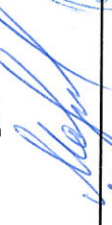


УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.


" 13 " 09 2025 г.


Е.А. Мордвинцева

ЕКАТЕРИНА

АЛЕКСАНДРОВНА

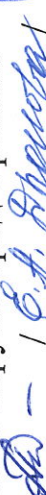
2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

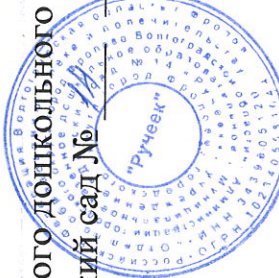
Заведующий муниципального казенного дошкольного

образовательного учреждения "Детский сад № 1А

городского округа город Фролово

 - 1 Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01 2025 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

" 13 " 01 2025 г.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01 2025 г.

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14" городского округа город Фролово

" 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 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	160	1,44	1,44	13,28	105,20	101
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,00	87,60	413
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Итого за прием пищи		380	6,59	11,29	41,90	328,80	
2 ЗАВТРАК							
Итого за прием пищи	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,18	17,64	75,06	418
		180	0,90	0,18	17,64	75,06	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	40	0,52	1,35	2,82	25,52	342
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,14	3,96	13,68	106,02	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		610	16,77	7,71	72,04	422,87	
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
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40	ПП
Итого за прием пищи		400	28,00	25,70	60,70	605,20	
Всего за день		1570	52,26	44,88	192,28	1431,93	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

" 13 " 01

Е.А. Мордвинцева

2025 г.

" 13 " 01

" 13 " 01 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14" городского округа город Фролово

Е.А. Мордвинцева

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)	160	6,00	0,16	27,04	196,00	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	30	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
Итого за прием пищи		402	8,55	3,99	52,21	341,80	
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)	40	0,26	0,00	0,66	5,20	
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1,20	3,20	5,76	57,28	73
	Котлета рубленая из птицы	60	9,86	9,94	9,86	169,46	322
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	120	6,46	4,34	29,45	187,38	180
	Компот из свежих плодов	180	0,10	0,10	20,90	86,00	390
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
	Итого за прием пищи	610	21,43	17,98	89,38	613,87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты рыбные любительские	60/5	17,94	13,69	18,20	279,93	272
	Пюре картофельное	150	3,20	4,60	21,40	143,90	339
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	2,16	13,32	84,51	414
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
Итого за прием пищи		415	25,48	20,55	62,97	555,69	
Всего за день		1577	56,08	43,14	218,81	1579,73	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад № 14" *Е.А. Мордвинцева* городского округа город Фролово

" 13 " 01 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя I	День						
3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	160/2	4,65	4,09	15,80	120,22	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	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
Итого за прием пищи		422	11,80	9,19	35,95	275,57	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	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)	40	0,52	1,35	2,82	25,52	342
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160/5	1,33	3,95	8,18	74,00	63
	Тефтели мясные (2 вариант)	60	7,97	9,17	7,20	147,00	304
	Соус томатный	30	0,40	1,40	1,90	23,30	366
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,88	3,66	30,47	182,90	219
	Компот из сушеных фруктов	160	0,00	0,00	12,45	49,60	394
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
	Итого за прием пищи		635	18,65	19,93	610,87	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая консервированная	50	0,92	4,42	3,83	59,50	ПП
	Омлет натуральный	100	11,24	18,04	1,98	236,44	229
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	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		422	18,01	26,46	54,76	552,29	
Всего за день		1629	50,71	56,33	207,98	1582,73	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01

АПРЕЛЬ 2023 Г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14 Сузек городского округа город Фролово

" 13 " 01 2023 Г

Е.А. Мордвинцева

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1	День						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	160/2	4,79	4,39	13,70	112,20	101
	Чай с молоком	160	2,40	2,04	12,44	77,87	413
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	5
Итого за прием пищи		367	11,59	13,13	40,74	331,67	
2 ЗАВТРАК	Кефир	180	5,04	4,41	7,02	92,52	420
Итого за прием пищи		180	5,04	4,41	7,02	92,52	
ОБЕД	Овощи по сезону (огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или помидор соленый, или свекла отварная)	40	0,26	0,00	0,66	5,20	
	Суп из овощей	160	1,41	2,82	7,94	63,36	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	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
Итого за прием пищи		580	23,02	22,72	82,35	633,41	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	18,10	15,30	35,80	357,00	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		400	24,10	22,10	71,30	586,00	
Всего за день		1527	63,75	62,36	201,41	1643,60	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14" городского округа город Фролово

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01 2025 г.

С.А. Андреева

" 13 " 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)	160/4	6,40	3,68	27,36	168,40	199
	Кофейный напиток с молоком	160	2,48	1,92	11,84	75,12	414
	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	7,50	15,20	145,80	1
Итого за прием пищи		364	11,28	13,10	54,40	389,32	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,18	17,64	75,06	418
Итого за прием пищи		180	0,90	0,18	17,64	75,06	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (морковь)	40	0,52	1,35	2,82	25,52	342
	Суп картофельный с клецками	160/16	1,44	2,48	9,36	66,16	91/128
	Запеканка картофельная с печенью	130	8,67	5,81	21,75	185,90	164
	Компот из свежих плодов	180	0,10	0,10	20,90	86,00	390
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
Итого за прием пищи		576	14,28	10,14	77,58	472,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	60	9,75	3,83	1,88	83,85	263
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	130	3,38	3,38	34,41	185,55	180
	Чай с лимоном	180/10/7	0,20	0,00	10,00	41,70	412
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
Итого за прием пищи		407	14,88	7,31	56,34	358,45	
Всего за день		1527	41,34	30,73	205,96	1294,96	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14" городского округа город Фролово

" 13 " 01 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	День						
6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба	160	4,08	5,04	27,92	178,56	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		410	9,48	9,24	58,32	359,16	
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)	40	0,26	0,00	0,66	5,20	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	2,40	1,76	136,00	79,92	88
	Тефтели мясные (2 вариант)	60	7,97	9,17	7,20	147,00	304
	Соус томатный	30	0,40	1,40	1,90	23,30	366
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	120	6,46	4,34	29,45	187,38	180
	Компот из сушеных фруктов	160	0,00	0,00	12,44	49,60	394
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
Итого за прием пищи		620	21,04	17,07	210,40	600,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Птица, тушеная 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		1570	46,15	33,33	345,11	1394,71	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Морвинцева Е.А.
"13" "01" 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад № 14" г. Фролово
"13" "01" 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	День						
ЗАВТРАК	Каша жидкая (пшеничная)	160/4	7,44	3,68	31,36	188,08	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		429	15,64	11,28	89,16	525,28	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,20	17,70	75,10	418
Итого за прием пищи		180	0,90	0,20	17,70	75,10	
ОБЕД	Пюре из моркови или свеклы (свекла)	40	0,52	1,35	2,82	25,52	342
	Суп картофельный с крупой (рисовая)	160	1,92	1,68	11,60	69,28	86
	Рагу из птицы	150	15,75	14,25	11,93	239,25	289
	Компот из свежих плодов	160	0,09	0,09	18,58	76,44	390
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
Итого за прием пищи		560	21,83	17,77	67,68	519,04	
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	20	1,55	0,10	10,05	47,35	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		422	17,46	28,22	54,43	543,54	
Всего за день		1591	55,83	57,47	228,97	1662,96	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14" городского округа город Фролово

" 13 " 01 2023 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	День						
ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая с маслом сливочным и сахаром	168	1,91	3,36	26,55	150,40	182
	Чай с сахаром	190/10	0,10	0,00	9,80	39,40	411
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
	Яйца вареные	40	5,50	5,00	0,30	68,60	227
Итого за прием пищи		428	9,06	8,46	46,70	305,75	
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)	40	0,26	0,00	0,66	5,20	
	Щи из свежей капусты с картофелем	160	1,20	3,20	5,76	57,28	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	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
Итого за прием пищи		580	23,61	23,30	72,17	599,83	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	18,10	15,30	35,80	357,00	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		400	24,10	22,10	71,30	586,00	
Всего за день		1558	58,12	54,16	202,32	1545,58	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01

2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14" — Гусев городского округа город Фролово

" 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						
9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (манная)	160/4	6,40	3,68	27,36	168,40	199
	Молоко кипяченое	160	4,48	3,92	7,44	83,84	419
	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	7,50	15,20	145,80	1
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
Итого за прием пищи		384	14,83	15,20	60,05	445,39	
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)	40	0,87	1,93	4,40	40,00	342
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,10	3,80	13,60	106,10	87
	Жаркое по-домашнему	150	17,85	16,58	15,53	286,73	292
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидла)	160	0,09	0,00	22,84	91,20	401
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
		690	26,46	22,71	79,12	632,58	
Итого за прием пищи							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	80/5	13,60	11,20	3,40	176,10	284
	Капуста тушеная	120	2,64	4,56	11,60	98,80	354
	Чай с лимоном	180/10/7	0,20	0,00	10,00	41,70	412
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
Итого за прием пищи		422	17,99	15,86	35,05	363,95	
Всего за день		1676	60,18	53,97	191,92	1517,02	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

" 13 " 01 2025 г. Е.А. Мордвинцева

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14 Сузек городского округа город Фролово

" 13 " 01 2025 г. И.С.А. Фролова

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 2	День						
10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	160/2	4,79	4,39	13,70	112,20	101
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	14,00	87,60	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	12,09	9,89	42,80	307,20	
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)	40	0,26	0,00	0,66	5,20	
	Борщ с капустой и картофелем	160	1,20	3,20	8,00	66,00	63
	Тефтели из печени с рисом с соусом сметанным	60/60	7,30	8,23	16,38	152,00	301/372
	Пюре картофельное	130	2,77	3,99	18,55	124,71	339
	Компот из сушеных фруктов	160	0,00	0,00	12,44	49,60	394
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП
		660	15,08	15,82	78,78	506,06	
Итого за прием пищи							
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная в омлете	80	13,00	5,10	2,50	111,80	263
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	130	3,38	3,38	34,41	185,55	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	20	1,55	0,10	10,05	47,35	ПП
Итого за прием пищи		457	19,63	10,58	71,86	469,80	
Всего за день		1709	47,42	36,91	207,69	1351,43	