

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А. Мордвинцева
Е.А. Мордвинцева



" 13 " 01 2025 г

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения "Детский сад № 14
городского округа город Фролово



" 13 " 01 2025 г

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14 Бугеевский городского округа город Фролово

" 13 " 01

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01

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	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	Лавашник 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.

Мордвинцева Е.А.

" 13 " 01 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14" г. Фролово городского округа 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 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.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01

2025 г.

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14" г. Сузек городского округа город Фролово

" 13 " 01 2025 г.

И.О.А. Яковлева

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя I							
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	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)	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		750	21,90	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.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01

2023 г.

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 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	5,6	4,9	7,8	102,8
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
	Плов из птицы	150	17,7	19,5	25,3	353,7
	Кисель из повидла, джема, варенья (повидла)	180	0,10	0,00	25,70	102,60
	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		640	24,19	23,52	89,55	674,20
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		1677	68,17	66,02	216,72	1755,90

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.



" 13 " 01

СОГЛАСОВАНО:

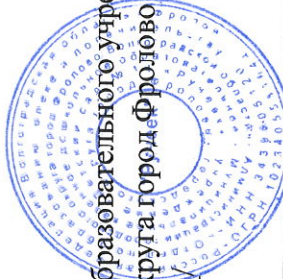
Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

Е.А. Мордвинцева

"Детский сад № 14

г. Бугаев

городского округа город Фролово



Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01 2025 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 (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 печеню	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
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
Итого за прием пищи		457	2,30	0,20	15,10	71,00	ПП
Всего за день		1759	50,75	35,99	240,13	1889,80	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад № 14" г. Сузек городского округа город Фролово

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01

" 13 " 01

2025 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г		
Неделя 2 День 6						
	КАША вязкая молочная из риса и пшена Дружба	200	5,10	6,30	223,20	175
	Чай с сахаром	190/10	0,10	0,00	39,40	411
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	104,80	ПП
	Сыр порциями	10	2,30	3,00	36,40	7
Итого за прием пищи		450	10,50	10,50	403,80	
2 ЗАВТРАК		150	0,62	0,62	68,37	386
Итого за прием пищи		150	0,62	0,62	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	6,50	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,00	2,20	170,00	88
	Гарниры мясные (2 вариант)	70	9,30	10,70	171,50	304
	Соус томатный	30	0,40	1,40	23,30	366
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	130	7,00	4,70	203,00	180
	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,00	55,80	394
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	71,00	ПП
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	61,20	ПП
	Итого за прием пищи	720	24,33	19,50	692,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,81	1,90	103,33	319
	Чай с молоком	180	2,70	2,30	87,60	413
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	91,90	ПП
	Печенье	20	1,50	2,00	83,40	ПП
Итого за прием пищи		390	15,01	6,40	366,23	
Всего за день		1710	50,46	37,02	1530,60	

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.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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	
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		1690	64,48	58,82	228,76	1713,70	



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Мордвинцева Е.А.

" 13 " 01 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

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

" 13 " 01 2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур
			Белки, г	Жиры, г		
Неделя 2 День 9 ЗАВТРАК	Каша жидкая (манная)	200/5	8,00	4,60	34,20	210,50
	Молоко кипяченое	180	5,04	4,41	8,37	94,32
	Бутерброд с маслом	30/10	2,40	7,50	15,20	145,80
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80
Итого за прием пищи		465	18,44	17,71	78,37	555,42
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,20	17,70	75,10
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
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,56	4,22	15,11	117,89
	Жаркое по-домашнему	150	17,85	16,58	15,53	286,73
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,10	0,00	25,70	102,60
	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		650	28,11	24,20	90,74	699,42
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Суфле из рыбы	80/5	13,60	11,20	3,40	176,10
	Капуста тушеная	150	3,30	5,70	14,50	123,50
	Чай с лимоном	180/10/7	0,20	0,00	10,00	41,70
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00
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 Мордвинцева Е.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 14

г. Сузек городского округа город Фролово

" 13 " 01

2025 г

" 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 10						
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	200/2	5,97	5,48	17,08	139,90
	Чай с молоком	200	3,00	2,50	15,60	97,30
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00
	Сыр порциями	10	2,30	3,00	0,00	36,40
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
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
	Тфтели из печени с рисом с соусом сметанным	70/70	8,52	9,60	14,33	177,33
	Пюре картофельное	150	3,20	4,60	21,40	143,90
	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,00	13,60	54,20
	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	780	18,45	18,90	87,96	601,33
	Рыба, запеченная в омлете	80	13,00	5,10	2,50	111,80
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	150	3,90	3,90	39,70	214,10
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180/10/7	0,20	0,00	10,00	41,70
	Печенье	20	1,50	2,00	14,90	83,40
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71,00
	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