

УТВЕРЖДАЮ:

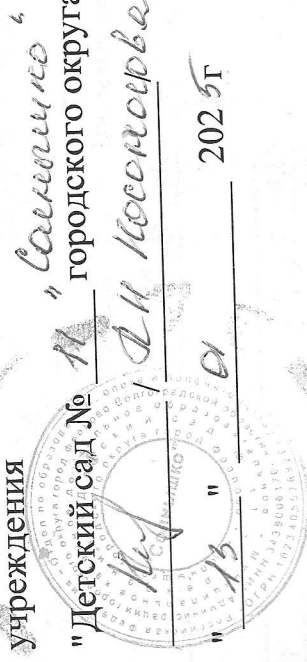
ИП Мордвинцева Е.А.



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 11" городского округа город Фролово



## ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Т.А.  
" 13 " 10 2025 г.

СОГЛАСОВАННО:

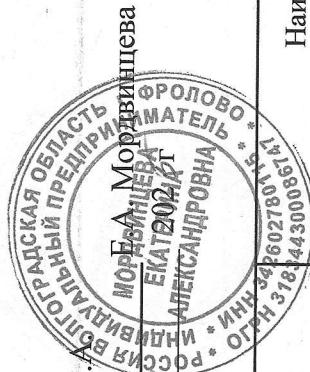
Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
"Детский сад № 11 "Солнышко" городского округа город Фролово  
А.Н. Косынова

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.



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 11, г. Волгоград, городского округа город Фролово

13.01.2025 г. *АН Неченова*

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|------------|
|                     |                                                                                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г                   |            |
| Неделя 1<br>День 2  | Каша жидкая (геркулесовая)                                                                                                              | 200          | 7,50             | 8,20    | 33,80                         | 245,00     |
|                     | Масло (порциями)                                                                                                                        | 5            | 0,05             | 3,63    | 0,07                          | 33,10      |
|                     | Чай с лимоном                                                                                                                           | 180/10/7     | 0,20             | 0,00    | 10,00                         | 41,70      |
|                     | Хлеб пшеничный                                                                                                                          | 40           | 3,00             | 1,20    | 20,60                         | 104,80     |
|                     | 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      |
|                     | 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      |
|                     | Котлета рубленая из птицы                                                                                                               | 70           | 11,50            | 11,60   | 11,50                         | 197,70     |
|                     | Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)                                                                                                  | 130          | 7,00             | 4,70    | 31,90                         | 203,00     |
|                     | Компот из свежих плодов                                                                                                                 | 180          | 0,10             | 0,10    | 20,90                         | 86,00      |
|                     | 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                                                                                                                     | 690          | 24,73            | 20,90   | 100,13                        | 697,00     |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Горошек консервированный                                                                                                                | 60           | 0,9              | 3,9     | 5,1                           | 59,4       |
|                     | Котлеты рыбные любительские                                                                                                             | 70/5         | 20,70            | 15,80   | 21,00                         | 323,00     |
|                     | Пюре картофельное                                                                                                                       | 150          | 3,20             | 4,60    | 21,40                         | 143,90     |
|                     | Кофейный напиток с молоком                                                                                                              | 200          | 3,10             | 2,40    | 14,80                         | 93,90      |
|                     | Хлеб пшеничный                                                                                                                          | 40           | 3,00             | 0,20    | 19,50                         | 91,90      |
| 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.

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 11 "Солнышко" городского округа город Фролово

13.01.2023

2023 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           | 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                | 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       |                                          | 1879         | 58,13            | 62,03   | 253,53      | 1841,98                       |            |



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

Мордвинцева Е.А.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 11 "Солнышко" городского округа город Фролово

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

18.11.2025 г.

2025 г.

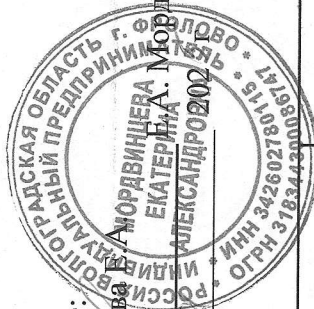
18.11.2025 г.

2025 г.

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|------------|
|                     |                                                                                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г |                               |            |
| Неделя 1            |                                                                                                                                         |              |                  |         |                               |            |
| День 4              |                                                                                                                                         |              |                  |         |                               |            |
| ЗАВТРАК             | Суп молочный с крупой (гречневой)                                                                                                       | 200/2        | 5,97             | 5,48    | 139,90                        | 101        |
|                     | Чай с молоком                                                                                                                           | 180          | 2,70             | 2,30    | 87,60                         | 413        |
|                     | Бутерброд с сыром                                                                                                                       | 30/5/10      | 4,40             | 6,70    | 141,60                        | 5          |
| Итого за прием пищи |                                                                                                                                         | 427          | 13,07            | 14,48   | 369,10                        |            |
| 2 ЗАВТРАК           | Кефир                                                                                                                                   | 200          | 5,60             | 4,90    | 102,80                        | 420        |
| Итого за прием пищи |                                                                                                                                         | 200          | 5,60             | 4,90    | 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    | 6,50                          |            |
|                     | Суп из овощей                                                                                                                           | 200          | 1,50             | 3,00    | 71,70                         | 135        |
|                     | Плов из птицы                                                                                                                           | 150          | 17,7             | 19,5    | 353,7                         | 321        |
|                     | Сок фруктовый (яблочный)                                                                                                                | 200          | 1,00             | 0,20    | 83,40                         | 418        |
|                     | Хлеб пшеничный                                                                                                                          | 30           | 2,30             | 0,20    | 71,00                         | ПП         |
|                     | Хлеб ржаной                                                                                                                             | 30           | 2,00             | 0,30    | 61,20                         | ПП         |
| Итого за прием пищи |                                                                                                                                         | 660          | 24,83            | 23,20   | 647,50                        |            |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Запеканка из творога с морковью                                                                                                         | 160          | 19,31            | 16,32   | 380,80                        | 252        |
|                     | Соус молочный (сладкий)                                                                                                                 | 50           | 0,90             | 1,80    | 43,70                         | 369        |
|                     | Какао с молоком                                                                                                                         | 180          | 3,60             | 3,00    | 101,90                        | 416        |
|                     | Печенье                                                                                                                                 | 20           | 1,50             | 2,00    | 83,40                         | ПП         |
| Итого за прием пищи |                                                                                                                                         | 410          | 25,31            | 23,12   | 609,80                        |            |
| Всего за день       |                                                                                                                                         | 1697         | 68,81            | 65,70   | 1729,20                       |            |

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А. Мордвинцева  
" 13 " 06 2025 г. / *Е.А. Мордвинцева*



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 11 'Самородок', городского округа город Фролово

*А.Н. Козырева*

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           | 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                       |            |

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А. Мордвинцева Екатерина Александровна

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 11 "Самородок" городского округа город Фролово

И.А. Мордвинцева

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                                                                                             | 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         |
|                     |                                                                                                                                         | 720          | 24,33            | 19,50   | 254,83      | 692,20                        |            |
| Итого за прием пищи |                                                                                                                                         |              |                  |         |             |                               |            |
| 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.  
"13" "01" 2025 г.

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
"Детский сад № 11 'Солнышко', городского округа город Фролово

"13" "01" 2025 г.  
И.П.Н. Мордвинцева

| Прием пищи          | Наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецеп-туры |
|---------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------------|
|                     |                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |              |
| Неделя 2<br>День 7  | 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           | Ряженка                             | 200          | 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) | 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          |
|                     | 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 |                                     | 650          | 24,15            | 19,05   | 76,93       | 577,25                        |              |
| 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       |                                     | 1757         | 66,16            | 64,47   | 245,61      | 1840,44                       |              |

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАННО:

ИП Мордвинцева В.А. Мордвинцева

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 11 "Солнышко" городского округа город Фролово

13.11.2025 г.

2025 г.

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                                                                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|
|                     |                                                                                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |
| Неделя 2<br>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                       |            |

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.  
"13" "08" 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
"Детский сад № 11 "Солнышко" городского округа город Фролово  
"16" "08" 2022 г.

"16" "08" 2022 г.

| Прием пищи                        | Наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | № рецептур |
|-----------------------------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------|
|                                   |                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |            |
| Неделя 2<br>День 9<br><br>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 Г.А.  
" 13 " 01 2025 г.

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения  
"Детский сад № 11 "Солнышко", городского округа город 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                       |             |