

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01 2025 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного

образовательного учреждения "Детский сад № 2 "Теремок"

городского округа город Фролово

Иванова / Макарова

" 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.

" 13 " 01 2025г



Е.А. Мордвинцева
2025г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 2 "Теремок" городского округа город Фролово

" 13 " 01 2025г

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, тушеная 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.

" 13 " 01 2025г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад № 2 "Теремок" городского округа город Фролово

" 13 " 01 2025г



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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	ПП1
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	ПП1
	Хлеб ржаной	30	2,00	0,30	12,70	61,20	ПП1
Итого за прием пищи		750	21,90	23,40	102,12	716,64	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая консервированная	50	0,92	4,42	3,83	59,50	ПП1
	Омлет натуральный	100/5	11,24	18,04	1,98	236,44	229
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП1
	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	ПП1
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.

" 13 " 01 2025 г

Е.А. Мордвинцева

2025 г

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад № 4 "Теремок" 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 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
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	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.

" 13 " 01 2025 г. Е.А. Мордвинцева



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 2, ст. Терешок" городского округа город Фролово

" 13 " 01 2025 г. [Подпись]



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
Итого за прием пищи		720	24,33	19,50	254,83	692,20	
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		1710	50,46	37,02	396,52	1530,60	

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мордвинцева Е.А.

" 13 " 01 2025 г. Е.А. Мордвинцева



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 2 "Теремок" городского округа город Фролово

" 13 " 01 2025 г. Чокер



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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	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)	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.

Е.А. Мордвинцева
" 13 " 01 2025 г

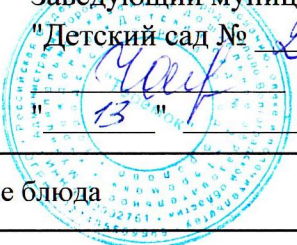


СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 2 "Меридиан" 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 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.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01 2025г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 2 "Теремок" городского округа город Фролово

" 13 " 01 2025г



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			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	I
	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	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	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 Мордвинцева Е.А.

Е.А. Мордвинцева

" 13 " 01 2025 г



СОГЛАСОВАННО:

Заведующий муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения

"Детский сад № 2 "Журавка" 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)	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	