

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«Шопшинский детский сад»

Плисова В.В.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МДОУ «ШОПШИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

САД (10 часов)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	2,3	4,7	3,5	65,9	№ 43 МР от 2010 г
	Какао с молоком	180	4,8	3,9	13,9	109,4	№ 100 МР от 2010 г.
	Кондитерка (печенье)	50	3,5	8,5	33,5	225,0	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		380	10,6	17,1	50,9	400,3	
ОБЕД	Соленый огурец	50	0	0	1,5	5,8	-
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,0	8,5	9,1	108	№ 6 МР от 2010 г.
	Картофельная запеканка с мясом	150	11,0	26,3	17,1	237,1	№ 66 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	16,5	76,2	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,2	17,0	70,1	№ 91 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		597	18,0	35,4	61,2	497,2	
ПОЛДНИК	Салат из моркови с горошком зеленым	50	1,0	5,0	3,0	61,0	№ 6 МР от 2017 г
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	2008 г
	Кисель	180	0	0	21,1	83,8	№ 93 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	3,0	6,0	38	219,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			31,6	58,5	150,1	1116,7	
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая вязкая	150	8,8	8,0	30,5	221,8	№ 40 МР от 2010 г
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	№ 1 МР от 2017 г
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	2008 г
	Чай с сахаром	180	0	0	6,8	27,2	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		427	10,9	14,1	59,6/60,4	400,9/403,9	
	Салат из свеклы	50	0,4	2,9	2,2	36,2	
	Суп картофельный с	180	6,6	10,2	13,7	118,5	№ 13

ОБЕД	макаронными изделиями						МР от 2017 г
	Плов	150	9,1	14,0	35,4	294,4	№ 58 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	16,5	76,2	-
	Компот из свежих плодов	180	0	0	17,1	66,3	№ 90 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		597	18,5	27,5	84,9	591,6	
ПОЛДНИК	Пирог печеный из дрожжевого теста с яйцом	80	4,3	7,4	26,2	187,8	№ 113 МР от 2010 г
	Сок	180	0	0	20,2	338,4	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	4,3	7,4	46,4	526,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,7	49,0	190,9/191,7	1518,7/1521,7	
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	19,1	20,2	33,7	400,4	№ 46 МР от 2010 г
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	2008 г
	Какао с молоком	180	5,6	4,6	15,1	124,4	№ 100 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	26,7	25,8	71,0/71,8	630,4/633,4	
ОБЕД	Свежий помидор	50	0	0	2,0	9,0	-
	Суп картофельный с яйцом	180	1,9	13,9	12,9	88,7	№ 14 МР от 2017 г.
	Капуста тушеная	130	2,6	4,5	12,3	91,6	№ 82 МР от 2010 г
	Котлета куриная	70	12,4	9,4	10,9	177,3	№ 97 МР от 2017 г
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	16,5	76,2	-
	Сок	180	0	0	20,2	338,4	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		647,0	19,3	28,2	64,8	781,2	
ПОЛДНИК	Отварная греча с сахаром	130	5,1	3,2	30,8	163,7	№ 74 МР от 2010 г
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	2008 г.
	Йогурт	180	5,2	5,0	19,8	153,0	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		340	12,3	9,2	64,5	391,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,3	63,2	200,3/201,1	1802,7/1805,7	
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная из хлопьев овсяных (геркулес) жидкая	150	7,8	8,4	24,6	204,5	№ 34 МР от 2010 г
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	-
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	№ 1 МР от 2017 г
	Кофейный напиток на молоке	180	5,3	4,4	16,2	124,7	№ 98 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко)	60	0	0	8,3	31,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		427	15,2	18,9	63,1	451,1	
	Свежий огурец	50	0,4	0,1	1,4	7,3	-

ОБЕД	Рассольник Ленинградский	180	3,8	13,0	12,8	114,3	№ 8 МР от 2010 г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,1	2,5	27,7	152,8	№ 75 МР от 2020 г
	Печень по-строгановски	70	21,8	15,8	5,2	250,0	№ 56 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	16,5	76,2	-
	Напиток лимонный	180	0	0	15,1	59,6	№ 95 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		647	32,5	31,8	78,7	668,2	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	6,8	4,4	43,3	240,4	№ 106 МР от 2010 г
	Чай с сахаром	180	0	0	6,8	27,2	№ 96 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	6,8	4,4	50,1	267,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,5	55,1	191,9	1386,9	
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная Дружба жидкая	150	7,3	7,7	26,2	199,7	№ 38 МР от 2010 г
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	2008 г.
	Сыр (порциями)	20	4,5	5,6	0	69,8	№ 2 МР от 2017 г
	Чай с сахаром	180	0	0	6,8	27,2	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко)	60	0	0	8,3	31,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		440	13,8	14,3	55,2	402,3	
ОБЕД	Зеленый горошек	50	0,9	0,7	1,8	17,0 <i>28,0</i>	
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	180	3,7	8,9	6,2	97,8	№ 17 МР от 2010 г.
	Картофельное пюре	130	5,7	23,1	23,5	174,3	№ 22 МР от 2010 г.
	Котлета рыбная	70	9,9	5,4	8,9	121,9 ?	№ 51 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	16,5	76,2	-
	Компот из св.зам.ягод	180	0,3	0,1	6,8	35,0	№ 112 МР от 2017 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		647	22,9	38,6	63,7	522,2	
ПОЛДНИК	Сырники из творога со сгущ.молоком	100	14,7	13,8	38,0	340,5	№ 45 МР от 2010 г.
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	-
	Снежок	180	4,6	4,4	19,2	134,4	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		310	21,3	19,2	71,1	549,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,0	72,1	190,0	1473,8	
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	7,7	7,5	25,4	201,6	№ 35 МР от 2010 г
	Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,4	16,2	124,7	№ 98 МР от 2010 г
	Кондитерка (печенье)	50	3,5	8,5	33,5	225,0	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		380	16,5	20,4	75,1	551,3	

ОБЕД	Соленый огурец	50	0	0	1,5	5,8	-
	Суп картофельный с мясом	180	3,9	15,7	12,5	111,3	№ 9 МР от 2010 г.
	Рис отварной	130	2,8	2,3	31,1	150,0	№ 73 МР от 2010 г.
	Тефтели мясные	100	8,9	12,5	15,9	209,6	№ 63 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	16,5	76,2	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,18	25,9	117,0	№ 113 МР от 2017 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		677	18,4	31,1	103,4	669,9	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия с яйцом	130	4,2	2,6	27,7	154,4	
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	-
	Кисель	180	0	0	21,1	83,8	№ 93 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		340	6,2	3,6	62,7	312,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41,1	55,1	241,2	1533,8	
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	2,3	4,7	3,5	65,9	№ 43 МР от 2010 г
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	2008 г
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,1	0,1	46,3	№ 1 МР от 2017 г
	Чай с сахаром	180	0	0	6,8	27,2	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (груша)	60	0	0	9,1	34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		427,0	4,4	10,8	33,4	248,9	
ОБЕД	Свежий помидор	50	0	0	2,0	9,0	-
	Суп гороховый мясной	180	10,5	10,7	23,5	188,0	№ 10 МР от 2010 г
	Греча отварная	130	5,1	3,2	27,8	151,0	№ 74 МР от 20210 г
	Гуляш из говядины	70	12,0	17,9	8,5	243,5	№ 55 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	16,5	76,2	-
	Сок	180	0	0	20,2	338,4	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		647	30,0	32,2	98,5	1006,1	
ПОЛДНИК	Плюшка	80	6,3	10,4	47,1	306,1	№ 104 МР от 2010 г.
	Молоко кипяченое	180	5,2	4,4	8,2	92,5	№ 102 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	11,5	14,8	55,3	398,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,9	57,8	187,2	1653,6	
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	8,2	8,1	28,4	218,1	№ 32 МР от 2021 г
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	-
	Кофейный напиток на молоке	180	5,3	4,4	16,2	124,7	№ 98 МР от 2010 г
	Фрукт (груша)	60	0	0	9,1	34,2	-
ИТОГО ЗА		420	15,5	13,5	67,6	451,4	

ЗАВТРАК:							
ОБЕД	Свежий огурец	50	0,4	0,1	1,4	7,3	-
	Суп картофельный с рыбой	180	5,5	12,9	12,5	92,4	№ 17 МР от 2017 г
	Рагу овощное	130	2,5	15,2	15,0	151,4	№ 83 МР от 2010 г.
	Котлета мясная	70	9,2	12,7	9,5	188,5	№ 59 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	16,5	76,2	-
	Компот из свежих плодов	180	0	0	17,1	66,3	№ 90 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		647	20,0	41,3	72,0	582,1	
ПОЛДНИК	Салат картофельный с огурцами	50	0,8	7,6	3,5	91,0	№ 3 МР от 2017 г.
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	-
	Йогурт	180	5,2	5,0	19,8	153,0	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	8,0	13,6	37,2	318,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,5	68,4	176,8	1351,9	
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	19,1	20,2	33,7	400,4	№ 46 МР от 2010 г
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	2008 г
	Какао с молоком	180	5,6	4,6	15,1	124,4	№ 100 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко)	60	0	0	8,3	31,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	26,7	25,8	71,0	630,4	
ОБЕД	Свежий помидор	50	0	0	2,0	9,0	-
	Борщ с капустой и картофелем	180	4,0	8,5	9,1	108,0	№ 6 МР от 2010 г.
	Картофель тушеный с мясными консервами	150	5,5	29,9	20,0	214,2	№ 24 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	16,5	76,2	-
	Компот из св.зам.ягод	180	0,3	0,1	6,8	35,0	№ 112 МР от 2017 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		597	12,2	38,9	54,4	442,4	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	80	5,4	5,7	48,6	264,5	№ 108 МР от 2010 г.
	Чай с сахаром	180	0	0	6,8	27,2	№ 96 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	5,4	5,7	55,4	291,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,3	70,4	180,8	1364,5	
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	7,0	8,6	26,9	190,5	№ 37 МР от 2010 г.
	Сыр (порциями)	20	4,5	5,6	0	69,8	№ 2 МР от 2017 г
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	-
	Чай с сахаром	180	0	0	6,8	27,2	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко)	60	0	0	8,3	31,2	-
ИТОГО ЗА		440	13,5	15,2	55,9	393,1	

ЗАВТРАК:							
ОБЕД	Салат из свежей капусты	50	0,5	3,0	4,1	45,0	№ 2 МР от 2010 г.
	Суп с макаронными изделиями с курицей	180	6,7	4,3	13,7	121,0	№ 13 МР от 2010 г.
	Ежики в молочном соусе	160	12,1	15,4	23,6	275,8	№ 64 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	37	2,4	0,4	16,5	76,2	-
	Сок	180	0	0	20,2	338,4	№ 442 МР от 2008 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		607	21,7	23,1	78,1	856,4	
ПОЛДНИК	Рыба запечённая в омлете	130	18,3	8,7	2,5	160,8	№ 70 МР от 2017 г.
	Батон нарезной	30	2,0	1,0	13,9	74,4	-
	Молочный коктейль	180	4,4	4,2	16,5	127,5 <i>153,0</i>	№ 103 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		340	24,7	13,9	32,9	362,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			59,9	52,2	166,9	1612,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			47,1	60,1	187,6	1481,5	