

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ

«Шопшинский детский сад»

Плисова В.В.

20 22 г.



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

ЯСЛИ (10 часов)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры, сборник
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	1,5	3,4	2,1	45,1	№ 43 МР от 2010 г
	Какао с молоком	150	4,6	3,9	11,9	99,9	№ 100 МР от 2010 г.
	Кондитерка (печенье)	20	1,4	3,4	13,4	90	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		300	7,5	10,7	27,4	235	
ОБЕД	Соленый огурец	30	0	0	0,9	3,5	-
	Борщ с капустой и картофелем	150	3,3	7,3	7,4	93,3	№ 6 МР от 2010 г.
	Картофельная запеканка с мясом	130	9,1	22,1	14,0	195,7	№ 66 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	13,4	61,8	-
	Компот из смеси сухофруктов	150	0	0	13,2	50,9	№ 91 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		490	14,4	29,7	48,9	405,2	
ПОЛДНИК	Салат из моркови с горошком зеленым	30	0,6	3,0	1,8	36,6	№ 6 МР от 2017 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	2008 г
	Кисель	150	0	0	18,5	73,3	№ 93 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		202	2,1	3,7	30,5	164,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			24	44,1	106,8	804,7	
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая вязкая	130	7,3	6,4	24,3	178,1	№ 40 МР от 2010 г
	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,1	№ 1 МР от 2017 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	2008 г
	Чай с сахаром	150	0	0	4,9	19,4	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		367	8,9	10,7	47,8/48,6	316,4/319,4	
	Салат из свеклы	30	0,3	2,9	1,8	34,6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,2	8,5	10,8	97,3	№ 13 МР от 2017 г

ОБЕД	Плов	130	7,5	12,1	30,0	252,5	№ 58 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,3	13,4	61,8	-
	Компот из свежих плодов	150	0	0	7,5	29,0	№ 90 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		490	15,0	23,8	26,1	475,2	
ПОЛДНИК	Пирог печеный из дрожжевого теста с яйцом	70	3,6	5,5	22,7	155,4	№ 113 МР от 2010 г
	Сок	150	0	0	16,8	282,0	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		220	3,6	5,5	39,5	437,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27,5	40,0	113,4/114,2	1229,0/1232,0	
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,0	15,9	25,0	310,4	№ 46 МР от 2010 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	2008 г
	Какао с молоком	150	4,6	3,9	11,9	99,9	№ 100 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		382	21,1	20,5	55,4/56,2	496,1/499,1	
ОБЕД	Свежий помидор	30	0	0	1,2	5,4	-
	Суп картофельный с яйцом	150	1,6	11,5	10,2	74,5	№ 14 МР от 2017 г.
	Капуста тушеная	110	2,2	3,6	10,3	76,8	№ 82 МР от 2010 г
	Котлета куриная	50	10,6	7,7	8,9	146,1	№ 97 МР от 2017 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	13,4	61,8	-
	Сок	150	0	0	16,8	282,0	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	16,4	23,1	60,8	646,6	
ПОЛДНИК	Отварная греча с сахаром	110	4,0	2,3	23,3	122,5	№ 74 МР от 2010 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Йогурт	150	4,4	4,2	16,5	127,5	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		282	9,9	7,2	50,0	304,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,4	43,8	166,2/167,0	1447,3/1450,3	
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная из хлопьев овсяных (геркулес) жидкая	130	6,3	6,7	18,8	160,3	№ 34 МР от 2010 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,1	№ 1 МР от 2017 г
	Кофейный напиток на молоке	150	4,5	3,7	12,7	101,1	№ 98 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко)	60	0	0	8,3	31,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		367	12,4	14,7	50,1	379,3	
	Свежий огурец	30	0,2	0	0,8	4,4	-
	Рассольник	150	3,9	11,6	10,4	110,9	№ 8

ОБЕД	Ленинградский						МР от 2010 г.
	Макаронные изделия отварные	110	3,3	1,9	22,9	122,9	№ 75 МР от 2020 г
	Печень по-строгановски	50	19,0	14,1	4,4	220,5	№ 56 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	13,4	61,8	-
	Напиток лимонный	150	0	0	12,6	49,7	№ 95 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	28,4	27,9	64,5	567,2	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,9	4,2	36,8	209,1	№ 106 МР от 2010 г
	Чай с сахаром	150	0	0	4,9	19,4	№ 96 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		220	5,9	4,2	41,7	228,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,7	46,8	156,3	1175,0	
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная Дружба жидкая	130	6,0	6,2	21,2	161,8	№ 38 МР от 2010 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Сыр (порциями)	15	3,3	4,3	0	52,4	№ 2 МР от 2017 г
	Чай с сахаром	150	0	0	4,9	19,4	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко)	60	0	0	8,3	31,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		377	10,8	11,2	44,6	319,4	
ОБЕД	Зеленый горошек	30	0,9	0,7	1,8	17,0	
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	150	3,7	8,3	5,3	89,3	№ 17 МР от 2010 г.
	Картофельное пюре	110	5,0	19,4	20,0	149,2	№ 22 МР от 2010 г.
	Котлета рыбная	50	9,9	5,4	8,9	121,9	№ 51 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	13,4	61,8	-
	Компот из св.зам.ягод	150	0,3	0	4,9	25,6	№ 112 МР от 2017 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	21,8	34,1	49,4	464,8	
ПОЛДНИК	Сырники из творога со сгущ.молоком	100	12,3	11,2	21,2	241,5	№ 45 МР от 2010 г.
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Снежок	150	3,8	3,7	16,0	112,0	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		272	17,6	15,6	47,4	408,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,2	60,9	141,4	1192,3	
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	130	6,3	6,0	19,9	160,4	№ 35 МР от 2010 г
	Кофейный напиток с молоком	150	4,5	3,7	12,7	101,1	№ 98 МР от 2010 г
	Кондитерка	20	1,4	3,4	13,4	90,0	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		300	12,2	13,1	43,0	351,5	
	Солёный огурец	30	0	0	0,9	3,5	-
	Суп картофельный с мясом	150	3,9	13,3	9,9	98,7	№ 9 МР от 2010 г.

ОБЕД	Рис отварной	110	2,3	1,7	26,0	121,7	№ 73 МР от 2010 г.
	Тефтели мясные	50	7,4	10,5	12,8	174,9	№ 63 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	13,4	61,8	-
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,15	21,6	97,5	№ 113 МР от 2017 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	15,9	25,95	84,6	558,1	
ПОЛДНИК	Макаронные изделия с яйцом	110	3,4	2,0	22,9	124,5	
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Кисель	150	0	0	18,5	73,3	№ 93 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		282	4,9	2,7	51,6	252,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33,0	41,75	179,2	1162,0	
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	1,5	3,4	2,1	45,1	№ 43 МР от 2010 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	3,6	0,1	33,1	№ 1 МР от 2017 г
	Чай с сахаром	150	0	0	4,9	19,4	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (груша)	60	0	0	9,1	34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		367	3,1	7,7	26,4	186,4	
ОБЕД	Свежий помидор	30	0	0	1,2	5,4	-
	Суп гороховый мясной	150	8,3	9,2	16,9	149,0	№ 10 МР от 2010 г
	Греча отварная	110	4,0	0,8	21,3	101,7	№ 74 МР от 20210 г
	Гуляш из говядины	50	10,5	16,8	6,1	216,9	№ 55 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	13,4	61,8	-
	Сок	150	0	0	16,8	282,0	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	24,8	27,1	75,7	816,8	
ПОЛДНИК	Плюшка	70	5,5	7,5	41,7	256,4	№ 104 МР от 2010 г.
	Молоко кипяченое	150	4,4	3,7	6,9	77,1	№ 102 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		220	9,9	11,2	48,6	333,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,8	46,0	151,1	1336,7	
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная жидкая	130	6,7	6,5	22,2	173,2	№ 32 МР от 2021 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Кофейный напиток на молоке	150	4,5	3,7	12,7	101,1	№ 98 МР от 2010 г
	Фрукт (груша)	60	0	0	9,1	34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		362	12,7	10,9	54,2	363,1	
	Свежий огурец	30	0,2	0	0,8	4,4	-
	Суп картофельный с рыбой	150	4,4	10,7	9,9	77	№ 17 МР от 2017 г

ОБЕД	Рагу овощное	110	2,3	13,3	13,4	130,8	№ 83 МР от 2010 г.
	Котлета мясная	50	8,0	11,6	9,0	175,0	№ 59 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	13,4	61,8	-
	Компот из свежих плодов	150	0	0	7,5	29,0	№ 90 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	16,9	35,9	54,0	478,0	
ПОЛДНИК	Салат картофельный с огурцами	30	0,5	4,6	2,1	54,6	№ 3 МР от 2017 г.
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Йогурт	150	4,4	4,2	16,5	127,5	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		202	6,4	9,5	28,8	236,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			26,0	56,3	137,0	1077,8	
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	15,0	15,9	25,0	310,4	№ 46 МР от 2010 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	2008 г
	Какао с молоком	150	4,6	3,9	11,9	99,9	№ 100 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко)	60	0	0	8,3	31,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		382	21,1	20,5	55,4	496,1	
ОБЕД	Свежий помидор	30	0	0	1,2	5,4	-
	Борщ с капустой и картофелем	150	3,3	7,3	7,4	93,3	№ 6 МР от 2010 г.
	Картофель тушеный с мясными консервами	130	4,7	26,6	18,6	186,7	№ 24 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	13,4	61,8	-
	Компот из св.зам.ягод	150	0,3	0	4,9	25,6	№ 112 МР от 2017 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		490	10,3	34,2	45,5	372,8	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	70	4,9	5,5	42,9	236,6	№ 108 МР от 2010 г.
	Чай с сахаром	150	0	0	4,9	19,4	№ 96 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		220	4,9	5,5	47,8	256,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			36,3	60,2	148,7	1124,9	
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	130	5,9	7,9	21,2	161,8	№ 37 МР от 2010 г.
	Сыр (порциями)	15	3,3	4,3	0	52,4	№ 2 МР от 2017 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Чай с сахаром	150	0	0	4,9	19,4	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко)	60	0	0	8,3	31,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		377	10,7	12,9	44,6	319,4	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	30	0,4	3,0	2,9	39,7	№ 2 МР от 2010 г.
	Суп с макаронными изделиями с курицей	150	5,4	3,8	10,6	99,0	№ 13 МР от 2010 г.

	Ежики в молочном соусе	140	10,6	13,0	20,0	235,1	№ 64 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	13,4	61,8	-
	Сок	150	0	0	16,8	282,0	№ 442 МР от 2008 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		500	18,4	20,1	63,7	717,6	
ПОЛДНИК	Рыба запечённая в омлете	110	14,0	7,2	1,7	126,0	№ 70 МР от 2017 г.
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Молочный коктейль	150	4,4	4,2	16,5	127,5	№ 103 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		282	19,9	12,1	28,4	308,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,0	45,1	136,7	1345,1	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			37,8	43,0	143,7	1189,5	