

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МДОУ
«Шопшинский детский сад»
Плисова В.В.



приказ № 18/01-18
от «16» мая 2014 г.

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

ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА 1,5-3 года (10 часов)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры сборник
			белки	жиры	углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	13	15,6	2,6	201,5	№ 43 МР от 2010 г
	Какао с молоком	150	4,1	3,3	17,9	118,5	№ 100 МР от 2010 г.
	Кондитерка (печенье/вафли)	30	1,4/1,4	3,4/6,4	13,4/12,2	90/112	-
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		370	18,5	22,3/25,3	42,2/41,8	441,2/466,2	
ОБЕД	Соленый огурец	30	0	0	0,9	3,5	-
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	150 (133/17)	7,5	9,7	6,7	133,3	№ 6, 17 МР от 2010 г.
	Запеканка картофельная с мясом	130	10,7	11,6	13,5	218,4	№ 66 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	13,4	61,8	-
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	23,7	84,5	№ 91 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		490	20,6	21,6	58,2	501,5	
ПОЛДНИК	Булочка Веснушка	70	5,9	4,2	36,8	209,1	№ 107 МР от 2010 г
	Кисель из ягод свежемороженых	150	0,15	0	18,8	88,5	№ 92 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		220	6,05	4,2	55,6	297,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1080	45,2	48,1/51,1	156/155,2	1240,3/1265,3	
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая вязкая	130	4	2,2	15,2	98,8	№ 40 МР от 2010 г
	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	4,1	0,1	37,5	№ 1 МР от 2017 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	№ 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	5,6	7	45,8/46,5	270,1/273,1	

ОБЕД	Салат из свеклы	30	0,3	2,9	1,8	34,6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	150 (133/17)	9,2	10,8	9,7	133,8	№ 13, 17 МР от 2017 г
	Плов	130	10,4	12,9	26,5	262,6	№ 58 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	13,4	61,8	-
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	21,1	85,5	№ 90 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		490	22	27	72,5	578,3	
ПОЛДНИК	Плюшка	70	5,6	3,4	34,2	205,8	№ 104 МР от 2010 г
	Сок	150	0	0	11,2	67,5	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		220	5,6	3,4	45,4	273,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1077	33,2	37,4	163,7/164,4	1121,7/1124,7	
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	130	22,6	14	20,5	312	№ 46 МР от 2010 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	2008 г
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	24,1	14,7	51/51,8	352,2/355,2	
ОБЕД	Свежий помидор	30	0	0	1,2	7,2	-
	Суп картофельный с яйцом, мясом, сметаной	150 (133/17)	6,9	5,4	8,8	119,4	№ 14 МР от 2017 г.
	Капуста тушеная	110	2,2	3	6	77	№ 82 МР от 2010 г
	Котлета куриная	50	8,3	6,7	7,3	129	№ 97 МР от 2017 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	13,4	61,8	-
	Сок	150	0	0	11,2	67,5	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	17,4	15,4	47,9	461,9	
ПОЛДНИК	Яйцо	50	6	6	0,3	80	-
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Молочный коктейль	150	3,8	4,2	15,3	112,5	-
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		222	11,3	10,9	25,8	247,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1104	52,8	41	124,7/125,5	1061,2/1064,2	
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	130	3,6	2,6	13,9	93,6	№ 34 МР от 2010 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,9	19,2	118,5	№ 98 МР от 2010 г
	Фрукт(яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		362	8,7	6,2	51,6/52,4	297,5/300,9	

ОБЕД	Свежий огурец	30	0,2	0	0,8	4,4	-
	Рассольник Ленинградский, с мясом, сметаной	150 (133/17)	8	13,6	9,3	145,9	№ 8, 17 МР от 2010 г.
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	3	21,6	135,3	№ 75 МР от 2020 г
	Печень по-строгановски	50	13,1	10,6	6,8	176	№ 56 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	13,4	61,8	-
	Напиток лимонный	150	0	0	18,3	75	№ 95 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	27,2	27,5	97,7	598,4	
ПОЛДНИК	Пирог печеный из дрожжевого теста с яйцом	70	4,6	6,5	20,7	170,1	№ 113 МР от 2010 г
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	№ 96 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		220	6,4	6	38,2	232,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1102	42,3	39,7	187,5/188,3	1128/1131,4	

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба» жидкая	130	4,3	2,2	21,8	124,8	№ 38 МР от 2010 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,5	№ 2 МР от 2017 г
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		377	9,3	7,3	52,3/53,1	313,1/316,1	
ОБЕД	Зеленый горошек	30	0,9	0,7	1,8	17	
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	150 (133/17)	6,2	4,6	5	126,7	№ 7, 17 МР от 2010 г.
	Картофельное пюре	110	2,2	3,4	9,4	96,8	МР от 2010 г. Стр. 11
	Котлета рыбная	50	6,4	2,4	8	78	№ 51 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	13,4	61,8	-
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0	15,9	76,5	№ 112 МР от 2017 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	17	11,4	53,5	456,8	
ПОЛДНИК	Яйцо	50	6	6	0,3	80	-
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Снежок	150	4,1	3,8	16,2	118,5	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		222	11,6	10,5	29,4	253,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1119	37,9	29,2	135,2/136	1023/1026	

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая жидкая	130	3,3	1,6	18,1	102,7	№ 33 МР от 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,9	19,2	118,5	№ 98 МР от 2010 г

	Кондитерка (печенье/вафли)	30	1,4/1,4	3,4/6,4	13,4/12,2	90/112	-
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		370	8,3	7,9/ 10,9	59/58,6	342,4/367,4	
ОБЕД	Соленый огурец	30	0	0	0,9	3,5	-
	Суп картофельный с рыбой	150	4,4	10,7	9,9	77	№ 17 MP от 2017 г
	Рагу овощное	110	2,4	5,3	10,8	105,6	№ 83 MP от 2010 г
	Котлета мясная	50	6,6	6,5	8,3	122	№ 59 MP от 2010 г
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	13,4	61,8	-
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	0,15	21,6	97,5	№ 113 MP от 2017 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	15,7	22,7	64,9	467,4	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	8,5	5,4	27	205,1	№ 108 MP от 2010 г.
	Кисель из ягод свежемороженых	150	0,15	0	18,8	88,5	№ 92 MP от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		220	8,7	5,4	45,8	293,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1050	32,7	36/39,1	161,4/160,2	1103,4/1128,4	
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Вермишель отварная в молоке	130	4,2	2,5	16,4	107,9	№ 58 MP от 2017 г
	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	4,1	0,1	37,5	№ 1 MP от 2017 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	2008 г
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	№ 96 MP от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		367	5,8	7,3	47/48	279,2/282,2	
ОБЕД	Свежий помидор	30	0	0	1,2	7,2	-
	Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом	150 (133/17)	8,5	4,8	13,5	125,6	№ 10, 17 MP от 2010 г
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,4	27,7	178,2	№ 74 MP от 20210 г
	Гуляш из птицы	50	13,4	2,6	2,9	91,4	№ 55 MP от 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	13,4	61,8	-
	Сок	150	0	0	11,2	67,5	№ 442 MP от 2008 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	30,1	12,1	70	531,8	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	5,6	3,4	34,2	205,8	№ 104 MP от 2010 г.
	Молоко кипяченое	150	4,5	3,9	7,5	85,5	№ 102 MP от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		220	10,2	7,3	41,7	291,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1107	46,1	26,7	158,7/159,7	1101,8/1104,8	

ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшённая жидкая	130	4	2,3	16,8	104	№ 32 МР от 2021 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Кофейный напиток на молоке	150	3,6	2,9	19,2	118,5	№ 98 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		362	9,1	5,9	46,2	308,3/311,3	
ОБЕД	Свежий огурец	30	0,2	0	0,8	4,4	-
	Суп картофельный, с мясом	150 (133/17)	6,4	4,7	8,6	111,4	№ 9, 17 МР от 2010 г.
	Рис отварной	110	2,6	3,1	21,3	143	№ 73 МР от 2010 г.
	Котлета рыбная	50	6,4	2,4	8	78	№ 51 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	13,4	61,8	-
	Компот из свежих плодов	150	0,15	0,15	21,1	85,5	№ 90 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		520	17,7	10,6	73,2	484,1	
ПОЛДНИК	Яйцо	50	6	6	0,3	80	-
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Молочный коктейль	150	3,8	4,2	15,3	112,5	-
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		222	11,3	10,9	25,8	247,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1104	38,1	27,4	145,2	1039,5/1042,5	
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	130	22,6	14	20,5	312	№ 46 МР от 2010 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	2008 г
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		362	24,1	14,7	51/51,8	445,8/448,8	
ОБЕД	Свежий помидор	30	0	0	1,2	7,2	-
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом, сметаной	150 (133/17)	7,5	9,7	6,7	133,3	№ 6, 17 МР от 2010 г.
	Картофель тушеный, с мясными консервами	130	4,7	26,6	18,6	184,3	№ 24 МР от 2010
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	13,4	61,8	-
	Компот из свежезамороженных ягод	150	0,15	0	15,9	76,5	№ 112 МР от 2017 г.
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		490	14,3	36,6	55,8	463,1
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	70	8,5	5,4	27	205,1	№ 108 МР от 2010 г.
	Какао с молоком	150	4,1	3,3	17,9	118,5	№ 100 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		220	12,6	8,7	44,9	323,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1072	51	60	151,7/152,5	1232,5/1235,5	

ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	130	3,5	2	14,7	90	№ 35 МР от 2010 г.
	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,5	№ 2 МР от 2017 г
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Чай с сахаром	150	0	0	12	48	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	60	0/0	0/0	8,3/9,1	31,2/34,2	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		377	8,5	5,1	45,2/46	278,3/281,3	
ОБЕД	Салат из капусты	30	0,6	1,5	3,3	30,3	№ 2 МР от 2010 г.
	Суп с макаронными изделиями, с курицей (133/17)	150	5,1	2,6	8,9	102,1	№ 13 МР от 2010 г.
	«Ёжики» мясные в молочном соусе	140	19,6	18,4	18,9	340,2	№ 64 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	13,4	61,8	-
	Сок	150	0	0	11,2	67,5	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		500	27,3	22,8	55,7	601,9	
ПОЛДНИК	Яйцо	50	6	6	0,3	80	-
	Батон нарезной	22	1,5	0,7	10,2	54,6	-
	Снежок	150	4,1	3,8	16,2	118,5	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		222	11,6	10,5	29,4	253,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1099	47,4	38,4	130,3/131,1	1133,3/1136,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						1118,4/1125,9	