

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



приказ № 18-18-18
от «16» 09 20 14 г.

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

ГРУППЫ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 лет (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	150	15	18	3	232,5	№ 43 МР от 2010 г
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,5	142,2	№ 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)	70	0/0	0/0	9,7/10,6	36,4/40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		430	21,3	25,4/28,4	47,6/47,3	501/526,7	
ОБЕД	Соленый огурец	50	0	0	1,5	5,8	-
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	180 (159/21)	9	11,6	8	160	№ 6, 17 МР от 2010 г.
	Запеканка картофельная с мясом	150	12,3	13,4	15,6	252	№ 66 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,4	16,5	76	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	28,4	101,4	№ 91 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		597	24,3	25,4	70	595,2	
ПОЛДНИК	Булочка Веснушка	80	6,7	4,8	42	238,9	№ 107 МР от 2010 г
	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,2	0	22,6	106,2	№ 92 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	6,9	4,8	64,6	345,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1287	52,5	55,6/58,6	182,2/181,9	1441,3/1467	
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая вязкая	150	4,6	2,5	17,5	114	№ 40 МР от 2010 г
	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	5,7	0,14	52,5	№ 1 МР от 2017 г
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	70	0/0	0/0	9,7/10,6	36,4/40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		437	6,7	9,2	55,7/56,6	335/338,6	

ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,5	4,8	3	57,6	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом	180 (159/21)	11	13	11,7	160,6	№ 13, 17 МР от 2017 г
	Плов	150	12	14,9	30,6	303	№ 58 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,4	16,5	76	-
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	25,3	102,6	№ 90 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		597	26,2	33,3	87,1	700	
ПОЛДНИК	Плюшка	80	6,4	3,9	39	235,2	№ 104 МР от 2010 г
	Сок	180	0	0	13,4	81	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	6,4	3,9	52,4	316,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1294	39,3	46,4	195,2/196,1	1351,2/1354,8	
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	160	27,8	17,2	25,2	384	№ 46 МР от 2010 г
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	70	0/0	0/0	9,7/10,6	36,4/40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	29,8	18,2	63,3/64,2	552,5/556,1	
ОБЕД	Свежий помидор	50	0	0	2	12	-
	Суп картофельный с яйцом, мясом, сметаной	180 (159/21)	8,3	6,5	9,6	143,3	№ 14, 17 МР от 2017 г.
	Капуста тушеная	130	2,6	3,5	7	91	№ 82 МР от 2010 г
	Котлета куриная	70	11,6	9,4	10,2	180,6	№ 97 МР от 2017 г
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,4	16,5	76	-
	Сок	180	0	0	13,4	81	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		647	25	19,8	58,7	583,9	
ПОЛДНИК	Яйцо	50	6	6	0,3	80	-
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Молочный коктейль	180	4,6	5	18,4	135	-
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	12,6	12	32,7	289,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1347	67,4	50	154,7/155,6	1425,9/1429,5	
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	4,2	3	16	108	№ 34 МР от 2010 г
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,5	23	142,2	№ 98 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	70	0/0	0/0	9,7/10,6	36,4/40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		430	10,5	7,5	62,7/63,6	361,1/364,7	

ОБЕД	Свежий огурец	50	0,3	0	1,3	14,7	-
	Рассольник Ленинградский, с мясом, сметаной	180 (159/21)	9,6	16,3	11,1	175	№ 8, 17 МР от 2010 г.
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,5	25,5	159,9	№ 75 МР от 2020 г
	Печень по-строгановски	70	18,3	14,8	9,5	246,4	№ 56 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,4	16,5	76	-
	Напиток лимонный	180	0	0	22	90	№ 95 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		647	35,3	35	85,9	762	
ПОЛДНИК	Пирог печеный из дрожжевого теста с яйцом	80	5,3	7,4	23,6	194,4	№ 113 МР от 2010 г
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	№ 96 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	5,3	7,4	17	252	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337	51,1	49,9	165,6/166,5	1375,1/1378,7	

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба» жидкая	150	5	2,5	24,2	144	№ 38 МР от 2010 г
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Сыр (порциями)	20	4,7	5,9	0	72,6	№ 2 МР от 2017 г
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	70	0/0	0/0	9,7/10,6	36,4/40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	11,7	9,4	47,9/48,8	385,1/388,7	

ОБЕД	Зеленый горошек	50	1,5	1,2	3	28,3	
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной	180 (159/21)	7,4	5,5	6	152	№ 7, 17 МР от 2010 г.
	Картофельное пюре	130	2,6	4	11	114,4	МР от 2010 г. Стр. 11
	Котлета рыбная	70	9	3,3	11,2	109,2	№ 51 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,4	16,5	76	-
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,2	0	19	91,8	№ 112 МР от 2017 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		647	23,2	37,6	66,7	571,7	

ПОЛДНИК	Яйцо	50	6	6	0,3	80	-
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Снежок	180	4,9	4,6	19,4	142,2	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	12,9	11,6	33,7	296,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	47,8	58,6	148,3/149,2	1253,5/1257,1	

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая жидкая	150	3,8	1,8	20,9	118,5	№ 33 МР от 2010 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,5	23	142,2	№ 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)	70	0/0	0/0	9,7/10,6	36,4/40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		430	9,5	8,7/ 11,7	67/66,7	387,1/412,7	
ОБЕД	Соленый огурец	50	0	0	1,5	5,8	-
	Суп картофельный с рыбой	180	5,3	12,8	11,9	92,4	№ 17 МР от 2017 г
	Рагу овощное	130	2,8	6,2	12,8	124,8	№ 83 МР от 2010 г
	Котлета мясная	70	9,3	9,1	11,6	170,8	№ 59 МР от 2010 г
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,4	16,5	76	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	0,2	25,9	117	№ 113 МР от 2017 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		647	20,3	28,7	80,2	586,8	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	9,7	6,2	30,9	234,4	№ 108 МР от 2010 г.
	Кисель из ягод свежемороженых	180	0,2	0	22,6	106,2	№ 92 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	9,9	6,2	53,5	340,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337	39,7	43,6/ 46,6	200,7/200,4	1314,5/1340,1	
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Вермишель отварная в молоке	150	4,8	2,9	18,9	124,5	№ 58 МР от 2017 г
	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	5,7	0,14	52,5	№ 1 МР от 2017 г
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	70	0/0	0/0	9,7/10,6	36,4/40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		437	7	9,5	57,4/58,3	345,5/349,1	
ОБЕД	Свежий помидор	50	0	0	2	12	-
	Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом	180 (159/21)	10,2	5,8	16,2	150,7	№ 10, 17 МР от 2010 г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,3	5,2	32,7	210,6	№ 74 МР от 20210 г
	Гуляш из птицы	70	18,8	3,6	4	127,9	№ 55 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,4	16,5	76	-
	Сок	180	0	0	13,4	81	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		647	38,8	15	84,8	658,2	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,9	39	235,2	№ 104 МР от 2010 г
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9	102,6	№ 102 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	11,8	8,6	48	337,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1344	57,6	33,1	190,2/191,1	1341,5/1345,1	

ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшённная жидкая	150	4,6	2,6	19,4	120	№ 32 МР от 2021 г
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,5	23	142,2	№ 98 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	70	0/0	0/0	9,7/10,6	36,4/40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		430	10,9	7,1	66,1/67	373,1/376,7	
ОБЕД	Свежий огурец	50	0,3	0	1,3	14,7	-
	Суп картофельный, с мясом	180 (159/21)	7,7	5,6	10,3	133,7	№ 9, 17 МР от 2010 г.
	Рис отварной	130	3	3,7	25,2	169	№ 73 МР от 2010 г.
	Котлета рыбная	70	9	3,3	11,2	109,2	№ 51 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,4	16,5	76	-
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	25,3	102,6	№ 90 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		647	22,7	13,2	89,8	605,2	
ПОЛДНИК	Яйцо	50	6	6	0,3	80	-
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Молочный коктейль	180	4,6	5	18,4	135	-
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	12,6	12	32,7	289,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337	46,2	32,3	188,6/192,5	1267,8/1271,4	

ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	160	27,8	17,2	25,2	384	№ 46 МР от 2010 г
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	70	0/0	0/0	9,7/10,6	36,4/40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		440	29,8	18,2	63,3/64,2	552,5/556,1	
ОБЕД	Свежий помидор	50	0	0	2	12	-
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	180 (159/21)	9	11,6	8	160	№ 6, 17 МР от 2010 г.
	Картофель тушеный, с мясными консервами	150	5,4	30,7	21,5	212,6	№ 24 МР от 2010
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,4	16,5	76	-
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,2	0	19	91,8	№ 112 МР от 2017 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		597	17,1	42,7	67	552,4	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	80	9,7	6,2	30,9	234,4	№ 108 МР от 2010 г.
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,5	142,2	№ 100 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	14,6	10,2	52,4	376,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1297	61,5	71,1	182,7/183,6	1481,5/1485,1	

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4	2,3	17	103,8	№ 35 МР от 2010 г.
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Сыр (порциями)	20	4,7	5,9	0	72,6	№ 2 МР от 2017 г
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	57,6	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт (яблоко/груша)	70	0/0	0/0	9,7/10,6	36,4/40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		450	10,7	8,9	55,1/56	344,9/348,5	
ОБЕД	Салат из капусты	50	1	2,5	5,5	50,5	№ 2 МР от 2010 г.
	Суп с макаронными изделиями, с курицей	180 (159/21)	6,1	3,1	10,7	122,5	№ 13 МР от 2010 г.
	«Ёжики» мясные в молочном соусе	160	22,4	21	21,6	388,8	№ 64 МР от 2010 г.
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,4	16,5	76	-
	Сок	180	0	0	13,4	81	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		607	32	27	67,7	718,8	
ПОЛДНИК	Яйцо	50	6	6	0,3	80	-
	Батон нарезной	30	2	1	14	74,5	-
	Снежок	180	4,9	4,6	19,4	142,2	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		260	12,9	11,6	33,7	296,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1317	55,6	47,5	156,5/157,4	1360,4/1364	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						1355,5/1363,6	