УТВЕРЖДЕНО:

заведующим МДОУ

«Шопшинский детский сад»

Плисовой В.В.

приказ № 7/01-18 от 07.03.2025г.

**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** | **№ рецептурысборник** |
| **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 свежезамороженных | 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 | - |
| Суп картофельный, с мясом | 180  (159/21) | | 7,7 | 5,6 | 10,3 | | 133,7 | № 9, 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** | | **33,4** | **24,3** | **85,1** | | **720,7** |  |
| 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** | | **49,2** | **39,2** | **164,8/165,7** | | **1333,8/1337,4** |  |
| **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 свежезамороженных 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 свежезамороженных | 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 | Макаронные изделия отварные с яйцом | 150  (130/20) | | 7 | 5,9 | 25,6 | | 191,9 | № 75  МР от 2020 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** | | **9,1** | **12,6** | **63,8/64,7** | | **412,9/416,5** |  |
| ОБЕД | Свежий помидор | 50 | | 0 | 0 | 2 | | 12 | - |
| Суп картофельный с горохом лущёным, 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** | | **59,7** | **36,2** | **196,6/197,5** | | **1409/1412,5** |  |
| **ДЕНЬ 8** | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная пшённая 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 | - |
| Рассольник Ленинградский,  с мясом, сметаной | 180  (159/21) | | 9,6 | 16,3 | 11,1 | | 175 | № 8, 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** | | **24,6** | **23,9** | **90,6** | | **646,5** |  |
| 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** | | **48,1** | **43** | **189,4/190,3** | | **1309/1312,7** |  |
| **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 свежезамороженных 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** |  |  | |  |  |  | | **1368/1376** |  |