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»**

|  |
| --- |
| **ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА 1,5-3 года (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 | 130 | 13 |  15,6 | 2,6 | 201,5 | № 43МР от 2010 г |
| Какао с молоком | 150 | 4,1 | 3,3 | 17,9 | 118,5 | № 100МР 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, 17МР от 2010 г. |
| Запеканка картофельная с мясом | 130 | 10,7 | 11,6 | 13,5 | 218,4 | № 66МР 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 | № 91МР 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 | № 107МР от 2010 г |
| Кисель из ягод свежезамороженных | 150 | 0,15 | 0 | 18,8 | 88,5 | № 92МР 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 | № 40МР от 2010 г |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,1 | 4,1 | 0,1 | 37,5 | № 1МР от 2017 г |
| Батон нарезной | 22 | 1,5 | 0,7 | 10,2 | 54,6 | - |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12 | 48 | № 96МР 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, 17МР от 2017 г |
| Плов  | 130 | 10,4 | 12,9 | 26,5 | 262,6 | № 58МР 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 | № 90МР от 2010 г |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **490** | **22** | **27** | **72,5** | **578,3** |  |
| ПОЛДНИК | Плюшка  | 70 | 5,6 | 3,4 | 34,2 | 205,8 | № 104МР от 2010 г |
| Сок  | 150 | 0 | 0 | 11,2 | 67,5 | № 442МР 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 | № 46МР от 2010 г |
| Батон нарезной | 22 | 1,5 | 0,7 | 10,2 | 54,6 | 2008 г |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12 | 48 | № 96МР 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 | № 14МР от 2017 г. |
| Капуста тушеная | 110 | 2,2 | 3 | 6 | 77 | № 82МР от 2010 г |
| Котлета куриная | 50 | 8,3 | 6,7 | 7,3 | 129 | № 97МР от 2017 г |
| Хлеб ржаной  | 30 | 2 | 0,3 | 13,4 | 61,8 | - |
| Сок  | 150 | 0 | 0 | 11,2 | 67,5 | № 442МР 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 | № 98МР 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 | - |
| Суп картофельный, с мясом | 150(133/17) | 6,4 | 4,7 | 8,6 | 111,4 | № 9, 17МР от 2010 г. |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 3,9 | 3 | 21,6 | 135,3 | № 75МР от 2020 г |
| Печень по-строгановски  | 50 | 13,1 | 10,6 | 6,8 | 176 | № 56МР от 2010 г |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 13,4 | 61,8 | - |
| Напиток лимонный | 150 | 0 | 0 | 18,3 | 75 | № 95МР от 2010 г. |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **520** | **25,6** | **18,6** | **69,5** | **563,9** |  |
| ПОЛДНИК | Пирог печеный из дрожжевого теста с яйцом | 70 | 4,6 | 6,5 | 20,7 | 170,1 | № 113МР от 2010 г |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12 | 48 | № 96МР от 2010 г |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** |  | **220** | **6,4** | **6** | **38,2** | **232,1** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1102** | **40,7** | **30,8** | **159,3/160,1** | **1093,5/1097** |  |
| **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 | № 2МР от 2017 г |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12 | 48 | № 96МР 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, 17МР 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 | № 51МР от 2010 г. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 13,4 | 61,8 | - |
| Компот из свежезамороженных ягод | 150 | 0,15 | 0 | 15,9 | 76,5 | № 112МР 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 | № 103МР 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 | № 33МР от 2010 г |
| Кофейный напиток на молоке | 150 | 3,6 | 2,9 | 19,2 | 118,5 | № 98МР 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 | № 17МР от 2017 г |
| Рагу овощное  | 110 | 2,4 | 5,3 | 10,8 | 105,6 | № 83МР от 2010 г |
| Котлета мясная | 50 | 6,6 | 6,5 | 8,3 | 122 | № 59МР 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 | № 113МР 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 | № 108МР от 2010 г. |
| Кисель из ягод свежезамороженных | 150 | 0,15 | 0 | 18,8 | 88,5 | № 92МР 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 | Макаронные изделия отварные с яйцом | 130(110/20) | 5,7 | 5 | 18,4 | 146,5 | № 75МР от 2020 г |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,1 | 4,1 | 0,1 | 37,5 | № 1МР от 2017 г |
| Батон нарезной | 22 | 1,5 | 0,7 | 10,2 | 54,6 | 2008 г |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12 | 48 | № 96МР от 2010 г |
| Фрукт (яблоко/груша) | 60 | 0/0 | 0/0 | 8,3/9,1 | 31,2/34,2 | - |
| **ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:** |  | **367** | **7,3** | **9,8** | **49/49,8** | **317,8/320,8** |  |
| ОБЕД | Свежий помидор | 30 | 0 | 0 | 1,2 | 7,2 | - |
| Суп картофельный с горохом лущёным, с мясом | 150(133/17) | 8,5 | 4,8 | 13,5 | 125,6 | № 10, 17МР от 2010 г |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,2 | 4,4 | 27,7 | 178,2 | № 74МР от 20210 г |
| Гуляш из птицы | 50 | 13,4 | 2,6 | 2,9 | 91,4 | № 55МР от 2010 г. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,3 | 13,4 | 61,8 | - |
| Сок  | 150 | 0 | 0 | 11,2 | 67,5 | № 442МР 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 | № 104МР от 2010 г. |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,5 | 3,9 | 7,5 | 85,5 | № 102МР от 2010 г. |
| **ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:** |  | **220** | **10,2** | **7,3** | **41,7** | **291,3** |  |
| **ИТОГО ЗА ДЕНЬ:** |  | **1107** | **47,6** | **29,2** | **160,7/161,5** | **1141/1143,9** |  |
| **ДЕНЬ 8** |
| ЗАВТРАК | Каша молочная пшённая жидкая | 130 | 4 | 2,3 | 16,8 | 104 | № 32МР 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 | № 98МР 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 | - |
| Рассольник Ленинградский,с мясом, сметаной | 150(133/17) | 8 | 13,6 | 9,3 | 145,9 | № 8, 17МР от 2010 г. |
| Рис отварной  | 110 | 2,6 | 3,1 | 21,3 | 143 | № 73МР от 2010 г. |
| Котлета рыбная | 50 | 6,4 | 2,4 | 8 | 78 | № 51МР 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 | № 90МР от 2010 г |
| **ИТОГО ЗА ОБЕД:** |  | **520** | **19,4** | **19,6** | **73,9** | **518,6** |  |
| 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** | **39,8** | **36,4** | **145,9** | **1074/1077** |  |
| **ДЕНЬ 9** |
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога | 130 | 22,6 | 14 | 20,5 | 312 | № 46МР от 2010 г |
| Батон нарезной | 22 | 1,5 | 0,7 | 10,2 | 54,6 | 2008 г |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12 | 48 | № 96МР 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, 17МР от 2010 г. |
| Картофель тушеный, с мясными консервами | 130 | 4,7 | 26,6 | 18,6 | 184,3 | № 24МР от 2010 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 13,4 | 61,8 | - |
| Компот из свежезамороженных ягод | 150 | 0,15 | 0 | 15,9 | 76,5 | № 112МР 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 | № 108МР от 2010 г. |
| Какао с молоком | 150 | 4,1 | 3,3 | 17,9 | 118,5 | № 100МР 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 | № 35МР от 2010 г. |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 54,5 | № 2МР от 2017 г |
| Батон нарезной | 22 | 1,5 | 0,7 | 10,2 | 54,6 | - |
| Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 12 | 48 | № 96МР 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 | № 2МР от 2010 г. |
| Суп с макаронными изделиями, с курицей | 150(133/17) | 5,1 | 2,6 | 8,9 | 102,1 | № 13МР от 2010 г. |
| «Ёжики» мясные в молочном соусе | 140 | 19,6 | 18,4 | 18,9 | 340,2 | № 64МР от 2010 г. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,3 | 13,4 | 61,8 | - |
| Сок  | 150 | 0 | 0 | 11,2 | 67,5 | № 442МР 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 | № 103МР 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** |  |  |  |  |  | **1122,4/1129,9** |  |