СОГЛАСОВАНО:
руководитель Центра развития ребенка –
детский сад «Шопшинский»
_____ / В.В. Плисова
«08» 09 20 26 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МОУ
«Образовательный комплекс № 3»
_____ /М.А. Абрамова
приказ № 01-17/119
от «08» 09 20 26 г.

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД «ШОПШИНСКИЙ»

ГРУППА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 4-7 лет (10 часов)							
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда** (в граммах)	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептурыс борник**
			белки	**жиры**	**углеводы**		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	15	18	3	233	№ 43 МР от 2010 г
	Какао с молоком	180	5	4	21,5	142	№ 100 МР от 2010 г.
	Батон йодированный	30	2	1	15	75	-
	Фрукт	70	0	0	11	40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**430**	**22**	**23**	**50,5**	**490**	
ОБЕД	Соленый огурец	50	0	0	1,5	6	-
	Борщ с капустой и картофелем, мясом, сметаной	180 (159/21)	9	12	8	160	№ 6, 17 МР от 2010 г.
	Тефтели мясные с соусом	70/30	9	11,5	13	192	№ 63 МР от 2010 г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	5	33	211	№ 74 МР от 20210 г
	Хлеб ржаной	37	2,5	0,4	16,5	76	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	29	101	№ 91 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**677**	**28**	**29**	**101**	**746**	
ПОЛДНИК	Булочка Веснушка	80	6,7	4,8	42	238,9	№ 107 МР от 2010 г
	Кисель	180	0,2	0	22,6	106,2	№ 92 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		**260**	**6.9**	**4,8**	**64,6**	**345**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1367**	**57**	**57**	**216**	**1581**	
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	4,2	3	16	108	№ 34 МР от 2010 г
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,7	0,1	52,5	№ 1 МР от 2017 г
	Батон йодированный	30	2	1	15	75	-
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт	70	0	0	11	40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**437**	**6,3**	**9,7**	**56,5**	**333,5**	

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
	Рис отварной	130	3	3,7	25,2	169	№ 73 МР от 2010 г.
	Биточки (из говядины)	70	9,3	9,1	11,6	170,8	№ 59 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**	**27**	**31**	**93**	**737**	
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:		**1344**	**40**	**45**	**202**	**1387**	
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с повидлом	160 (140/20)	24	17,2	34	385	№ 46 МР от 2010 г
	Батон йодированный	30	2	1	15	75	-
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт	70	0	0	11	40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**440**	**24**	**18,2**	**74,4**	**558**	
ОБЕД	Свежий огурец	50	0,3	0	1,3	14,7	-
	Суп картофельный с яйцом, сметаной	180	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	-
	Напиток лимонный	180	0	0	22	90	№ 95 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**647**	**25,3**	**19,8**	**66,6**	**596**	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	№ 96 МР от 2010 г
	Кондитерка	30	1,4	6,4	12,2	112	-
	Йогурт	100	4	3	10	80	-
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		**310**	**5,4**	**9,4**	**36,6**	**250**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1397**	**55**	**47**	**178**	**1404**	
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая вязкая	150	4,6	2,5	17,5	114	№ 40 МР от 2010 г
	Батон йодированный	30	2	1	15	75	-
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,7	0,1	52,5	№ 1 МР от 2017 г
	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,5	23	142,2	№ 98 МР от 2010 г
	Фрукт	70	0	0	11	40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**437**	**11**	**12,7**	**67**	**423,5**	

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	160	№ 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	-
	Сок	180	0	0	13,4	81	№ 442 МР от 2008 г
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**647**	**33,4**	**24,3**	**76,5**	**712**	
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	58	№ 96 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		**260**	**5,3**	**7,4**	**17**	**252**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1344**	**50**	**44**	**161**	**1388**	
ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба» жидкая	150	5	2,5	24,2	144	№ 38 МР от 2010 г
	Батон йодированный	30	2	1	15	75	-
	Сыр (порциями)	20	4,7	5,9	0	72,6	№ 2 МР от 2017 г
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт	70	0	0	11	40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**450**	**11,7**	**9,4**	**65**	**389**	
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	-
	Кондитерка	30	1,4	6,4	12,2	112	-
	Снежок	180	4,9	4,6	19,4	142,2	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		**260**	**12**	**17**	**32**	**334**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1357**	**47**	**64**	**164**	**1295**	
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
	Батон йодированный	30	2	1	15	75	-
	Фрукт	70	0	0	11	40	-

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**430**	**10**	**6,3**	**70**	**376**	
ОБЕД	Соленый огурец	50	0	0	1,5	5,8	-
	Суп с макаронными изделиями, с курицей	180 (159/21)	6,1	3,1	10,7	122,5	№ 13 МР от 2010 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**	**21**	**19**	**79**	**617**	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	9,7	6,2	30,9	234,4	№ 108 МР от 2010 г.
	Кисель	180	0,2	0	22,6	106,2	№ 92 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		**260**	**9,9**	**6,2**	**53,5**	**341**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1337**	**41**	**31,5**	**202,5**	**1334**	
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с яйцом	150 (130/20)	7	5,9	25,6	192	№ 75 МР от 2020 г
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,7	0,1	52,5	№ 1 МР от 2017 г
	Батон йодированный	30	2	1	15	75	-
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт	70	0	0	11	40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**437**	**9,1**	**12,6**	**66**	**417,5**	
ОБЕД	Зеленый горошек	50	1,5	1,2	3	28,3	-
	Рассольник Ленинградский, с мясом, сметаной	180 (159/21)	9,6	16,3	11,1	175	№ 8, 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**	**40**	**26,7**	**81**	**699**	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	80	6,4	3,9	39	235,2	№ 104 МР от 2010 г
	Какао с молоком	180	4,9	4	21,5	142,2	№ 100 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		**260**	**11,3**	**8**	**61**	**377**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1344**	**60,4**	**47,3**	**208**	**1493,5**	
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшённая жидкая	150	4,6	2,6	19,4	120	№ 32 МР от 2021 г
	Батон йодированный	30	2	1	15	75	-
	Масло сливочное (порциями)	7	0,1	5,7	0,1	52,5	№ 1 МР от 2017 г

	Кофейный напиток на молоке	180	4,3	3,5	23	142,2	№ 98 МР от 2010 г
	Фрукт	70	0	0	11	40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**437**	**11**	**13**	**68,5**	**430**	
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
	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**	**25**	**21,3**	**90,6**	**644,3**	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	№ 96 МР от 2010 г
	Кондитерка	30	1,4	6,4	12,2	112	-
	Йогурт	100	4	3	10	80	-
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		**310**	**5,4**	**9,4**	**36,6**	**250**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1344**	**41,4**	**44**	**196**	**1324**	
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160 (140/20)	25	17	33,2	400	№ 46 МР от 2010 г
	Батон йодированный	30	2	1	15	75	-
	Чай с сахаром	180	0	0	14,4	58	№ 96 МР от 2010 г
	Фрукт	70	0	0	11	40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**440**	**27**	**18**	**73,6**	**573**	
ОБЕД	Свежий огурец	50	0,3	0	1,3	14,7	-
	Суп из овощей с мясом	180 (159/21)	7,6	5,4	8,1	107	№ 12, 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**	**16**	**36,5**	**66,4**	**502,1**	
ПОЛДНИК	Батон йодированный	30	2	1	15	75	-
	Повидло (порционно)	20	0,1	-	12,2	49	-
	Молоко кипяченое	180	5,4	4,7	9	102,6	№ 102 МР от 2010 г.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		**230**	**7,5**	**5,7**	**36,2**	**227**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1267**	**50,5**	**60,2**	**176**	**1302**	
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4	2,3	17	103,8	№ 35 МР от 2010 г.
	Батон йодированный	30	2	1	15	75	-
	Сыр (порциями)	20	4,7	5,9	0	72,6	№ 2 МР от 2017 г
	Чай с сахаром	180	0	0	15	58	№ 96 МР от 2010 г

	Фрукт	70	0	0	11	40	-
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**450**	**10,7**	**9,2**	**58**	**349**	
ОБЕД	Салат из капусты	50	1	2,5	5,5	50,5	№ 2 МР от 2010 г.
	Суп картофельный с рыбой	180	5,3	12,8	11,9	92,4	№ 17 МР от 2017 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**	**31**	**37**	**69**	**689**	
ПОЛДНИК	Яйцо	50	6	6	0,3	80	-
	Кондитерка	30	1,4	6,4	12,2	112	-
	Снежок	180	4,9	4,6	19,4	142,2	№ 103 МР от 2010 г
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		**260**	**12**	**17**	**32**	**334**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1317**	**54**	**63**	**159**	**1372**	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						**1388**	