УТВЕРЖДАЮ
директор /Россошагина ОП
(должность)
(ФИО)
(дата)

Приложение №1
к приказу №162 от 09.08.202

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет .
МБОУ "Таборская ООШ"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268
	Кофейный напиток с молоком (1-й	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**11,33**	**8,43**	**62,06**	**350,15**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**82,8**	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	159
	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	66,42	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	Котлеты, биточки, шницели	60	21,84	2,24	6,55	133,75	417
ИТОГО ЗА ОБЕД		**560**	**35,29**	**7,72**	**73,57**	**502,84**	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й	180	0,54	0,00	13,59	56,32	502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**220**	**3,54**	**3,92**	**43,35**	**223,12**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1340**	**51,06**	**20,25**	**197,16**	**1158,91**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углевод**		
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	120	20,72	13,97	18,61	280,37	319
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	22,46	130,03	508
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	490
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**30,03**	**20,21**	**82,32**	**626,3**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (2-й	180	3,53	3,85	14,51	106,74	150
	Курица в соусе с томатом	60	20,18	4,89	1,86	132,23	410
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,92	7,06	26,42	192,62	243
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	Бульон из кур	0	6,98	7,00	0,30	91,96	126
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	488
ИТОГО ЗА ОБЕД		**680**	**40,61**	**25,58**	**80,92**	**717,55**	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	120	9,13	13,96	48,48	355,5	556
	Кисель из концентрата плодового или	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**10,39**	**13,96**	**74,58**	**465,3**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1460**	**81,43**	**60,15**	**247,62**	**1856,15**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углевод**		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	150	5,37	7,05	21,60	171,3	272
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,71	1,44	15,66	81,59	506

	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**10,88**	**8,89**	**61,86**	**370,39**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**82,8**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,55	6,61	9,05	102,17	133
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	531
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	Бульон из кур	0	6,98	7,00	0,30	91,96	126
	Плов из отварной птицы	180	19,64	27,45	48,02	525,31	411
ИТОГО ЗА ОБЕД		**590**	**31,74**	**41,66**	**92,16**	**879,34**	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,25	9,10	42,23	271,83	
	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**14,25**	**14,86**	**57,53**	**428,43**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1400**	**57,77**	**65,59**	**229,73**	**1760,96**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углевод**		
День 4							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й	180	2,88	2,43	14,31	71,1	514
	Каша «Дружба»	150	3,95	8,74	18,79	169,65	266
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**10,63**	**11,57**	**57,7**	**358,25**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и	200	2,06	2,22	14,84	87,6	164
	Котлеты или биточки рыбные	60	9,22	1,94	6,05	78,83	351
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Бульон из кур	0	6,98	7,00	0,30	91,96	126
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
ИТОГО ЗА ОБЕД		**610**	**24,35**	**17,22**	**73,56**	**548,49**	
ПОЛДНИК	Блинчи с повидлом	165	12,82	15,03	55,31	407,34	549
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й	180	0,54	0,00	13,59	56,32	502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**345**	**13,36**	**15,03**	**68,9**	**463,66**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1435**	**48,74**	**44,22**	**209,96**	**1417,4**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углевод**		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,65	5,60	27,75	180	271
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,23	0,00	13,70	55,03	504
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**8,68**	**6**	**66,05**	**352,53**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**82,8**	
ОБЕД	Фрикадельки из кур	60	7,82	10,02	10,78	167,47	415
	Суп картофельный с клецками	180	0,79	1,71	5,74	41,4	151
	Бульон из кур	0	6,98	7,00	0,30	91,96	126
	Капуста тушеная	120	4,44	4,32	4,68	75,6	428
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	66,42	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	488
	Клецки мучные	30	1,76	1,65	7,18	50,64	178
ИТОГО ЗА ОБЕД		**630**	**25,43**	**27,3**	**63,18**	**601,09**	
ПОЛДНИК	Пряники	70	4,13	3,29	52,50	256,2	608
	Молоко киляченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**9,35**	**7,79**	**61,14**	**351,6**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1440**	**44,36**	**41,27**	**208,55**	**1388,02**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес**	**Пищевые вещества**	**Энергети**	**№ рецептуры**

	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углевод	ческая	№ рецептуры
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	212,7	273
	Кофейный напиток с молоком (1-й	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**12,53**	**9,93**	**65,76**	**401,3**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147
	Бульон из кур	0	6,98	7,00	0,30	91,96	126
	Котлеты, биточки, шницели	60	21,84	2,24	6,55	133,75	417
	Макаронные изделия отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	297
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,4	526
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	488
ИТОГО ЗА ОБЕД		**600**	**38,6**	**16,14**	**73,51**	**595,39**	
ПОЛДНИК	Булочка «Веснушка»	70	5,85	3,59	40,17	215,12	
	Кисель из концентрата плодового или	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**7,11**	**3,59**	**66,27**	**324,92**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1330**	**58,64**	**30,06**	**215,34**	**1368,61**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 7							
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,71	1,44	15,66	81,59	506
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Запеканка из творога с морковью	150	10,38	17,51	15,00	258,75	219
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**15,89**	**19,35**	**55,26**	**457,84**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**82,8**	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	180	7,09	3,47	10,91	103,32	156
	Тефтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	394
	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,92	7,06	26,42	192,62	243
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	531
	Сметана	10	0,25	2,00	0,34	20,6	488
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
ИТОГО ЗА ОБЕД		**690**	**20,57**	**14,96**	**52,13**	**426,62**	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,25	9,10	42,23	271,83	
	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**14,25**	**14,86**	**57,53**	**428,43**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1500**	**51,61**	**49,35**	**183,1**	**1395,69**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15	161,55	268
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,35	3,29	22,46	130,03	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**11,8**	**9,29**	**70,21**	**409,08**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й	180	1,66	3,06	10,89	77,76	149
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	176
	Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,08	110,4	434
	Бульон из кур	0	6,98	7,00	0,30	91,96	126
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116

	Курица в соусе с томатом	60	20,18	4,89	1,86	132,23	410
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		**660**	**40,96**	**21,64**	**103,97**	**776,39**	
ПОЛДНИК	Оладьи с повидлом	120	9,13	13,96	48,48	355,5	556
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й	180	0,54	0,00	13,59	56,32	502
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**300**	**9,67**	**13,96**	**62,07**	**411,82**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1440**	**62,83**	**45,29**	**246,05**	**1644,29**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными	150	4,27	3,95	14,23	109,5	171
	Кофейный напиток с молоком (1-й	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**10,95**	**6,78**	**53,14**	**298,1**	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,18	18,18	82,8	537
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**180**	**0,90**	**0,18**	**18,18**	**82,8**	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	180	1,35	3,83	7,43	70,06	160
	Бульон из кур	0	6,98	7,00	0,30	91,96	126
	Плов из отварной птицы	180	19,64	27,45	48,02	525,31	411
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	17,46	66,42	527
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
ИТОГО ЗА ОБЕД		**590**	**31,36**	**38,88**	**89,91**	**840,75**	
ПОЛДНИК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,35	1,17	15,66	78,3	507
	Пряники	70	4,13	3,29	52,50	256,2	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**250**	**5,48**	**4,46**	**68,16**	**334,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1400**	**48,69**	**50,3**	**229,39**	**1556,15**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	274
	Кисель из концентрата плодового или	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**380**	**9,21**	**6,86**	**75**	**399,35**	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		**100**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**47**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,55	6,61	9,05	102,17	133
	Бульон из кур	0	6,98	7,00	0,30	91,96	126
	Рагу из птицы	180	14,20	14,81	16,36	255,08	412
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,9	531
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	16,70	87	116
ИТОГО ЗА ОБЕД		**590**	**26,3**	**29,02**	**60,5**	**609,11**	
ПОЛДНИК	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	609
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	95,4	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		**220**	**8,22**	**8,42**	**38,4**	**262,2**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1290**	**44,13**	**44,7**	**183,7**	**1317,66**	