

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Новое Чаплино»**

Утверждаю
И.о. директора МБОУ «ООШ
с. Новое Чаплино»
Носовский В.В.



**Примерное десятидневное цикличное меню рационов горячего четырехразового питания
(завтрак, обед, полдник, ужин) для детей (1,5-3 года), детского сада при МБОУ «ООШ с.
Новое Чаплино»**

Наименование	Выход	Белки (г)		Жиры (г)		Углеводы	Энергетическая ценность
		Всего	В т.ч. животные	Всего	В т.ч. растительные		
1 день							
Завтрак							
каша манная молочная	150	3,95	0	4,67	0	12,9	109,2
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
сыр «Голландский»	10	2,67	0	2,67	0	2,73	36
итого за завтрак:	365	9,79	0	11,46		38,2	243,56
Обед							
щи из свежей капусты	180	1,15	0	2,47	0	3,97	42,04
сметана	10	0,2	0	2,82	0	0,3	28,4
гречка отварная	150	8,25	0	0,67	0,67	18,67	93,67
Гуляш из сосисок	60	7,68	0	14,32	0	6,66	186
томаты консервированный	25	0,08	0	0	0	0,32	1,5
Компот из плодов консервированных (клубничный)	180	0,36	0	0	0	38,34	149,4
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за обед:	635	19,73	0	20,61	0,67	83,17	557,5
Полдник							
молоко кипяченое	200	5,8	0	5	0	9,6	108
печенье							
итого за полдник:	200	5,8		5		9,6	108
Ужин							
омлет натуральный	180	8,56	0	13,34	0	1,59	160,75
икра кабачковая	30	0,93	0	0,06	0	3,9	12
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
итого за ужин:	390	11,29	0	13,4	0	18,09	197,95
итого за день:	1590	46,61		50,47		149,06	1107,01
2 день							
Завтрак							
суп молочный с макаронными изделиями	150	4,17	0	4,73	0	14,81	84,6
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
яйцо отварное	40	5,1	0	4,6	0	0,3	63
итого за завтрак:	395	12,44	0	13,45	0	37,68	245,96
Обед							
суп картофельный с бобовыми	180	0,41	0	1,93	0	4,33	28,47
картофельное пюре	150	3,15	0	6,75	0	21,9	163,5
тефтели мясные	60	8,83	0	9,67	0	11,17	167,19
огурец соленый	25	0,25	0	0	0	1,12	0,5
компот из сухофруктов	180	0,54	0	-	0	28,26	111,6
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за обед:	625	15,19	0	18,68	0	81,69	527,75
Полдник							
сок							
яблоко							
итого за полдник:	0	0		0		0	0

Ужин							
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	0	18	0	32,4	279,6
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
итого за ужин:	180	29,64	0	18	0	45	304,8
итого за день:	1200	12,44		50,13		164,37	1078,51
3 день							
Завтрак							
суп молочный с крупой (пшено)	150	4,32	0	4,93	0	14,46	120
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66

масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
сосиска отварная	50	5,17	0	10	0	10,34	112
итого за завтрак:	405	12,66	0	19,05	0	47,37	330,36
Обед							
суп из овощей	180	1,51	0	5,38	0	8,41	88,53
плов из мяса	150	12,84	0	6,3	0	32,1	243
томаты консервированный	25	0,08	0	0	0	0,32	1,5
компот из груш(консервированных)	180	0,18	0	-	0	38,52	151,2
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за обед:	565	16,62	0	12,01	0	94,26	540,72
Полдник							
апельсин	70	0,63	0	0,14	0	5,66	25,2
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
итого за полдник:	70	0,63	0	0,14	0	5,66	25,2
Ужин							
гречка отварная	150	8,25	0	0,67	0,67	18,67	93,67
Гуляш из сосисок	60	7,68	0	14,32	0	6,66	186
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
итого за ужин:	410	19,07	0	15,21	0	47,87	342,53
итого за день:	1450	48,98		46,41		195,16	1238,81
4 день							
Завтрак							
суп гречневый молочный	150	5,54	0	6,22	0	17,85	150
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
яйцо отварное	40	5,1	0	4,6	0	0,3	63
итого за завтрак:	355	8,71	0	10,34	0	40,42	248,36
Обед							
суп крестьянский	180	4,3	0	5,42	0	11,17	106,75
макароны отварные	150	4,91	0	7,85	0	35,11	206,04
печенка по строгановски	50/55	17,43	0	11,64	0	7,1	162,31
огурец соленый	25	0,25	0	0	0	1,12	0,5
компот из сухофруктов	180	0,54	0	-	0	28,26	111,6
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за обед:	565	29,44	0	25,24	0	97,67	643,69
Полдник							
конфеты шоколадные	10	0,4	0	3,94	0	5,42	56,9
итого за полдник:	10	0,4		3,94		5,42	56,9
Ужин							
картофель отварной	150	2,86	0	4,3	0	23,01	142,35
сосиска отварная	50	5,17	0	10	0	10,34	112
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
итого за ужин:	250	8,31	0	10,22	0	32,88	174,86
итого за день:	930	38,55		39,52		143,51	948,95
5 день							
Завтрак							
суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	0	4,73	0	14,81	84,6
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
сыр «Голландский»	10	2,67	0	2,67	0	2,73	36
итого за завтрак:	365	10,04	0	11,52	0	40,11	218,96
Обед							
суп с рыбными фрикадельками и картофелем	180	1,87	0	3,52	0	10,29	79,2
жаркое по домашнему	150	19,21	0	13,31	0	22,05	250,56
Салат из свежей капусты с луком	45	0,61	0	4,21	0	4,14	38,79
Компот из плодов консервированных (ананасовый)	180	0,36	0	0	0	38,34	149,4

хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за обед:	585	24,06	0	21,37	0	89,73	574,44
Полдник							
груша	200	0,8	0	0,6	0	20,6	94
сок							
итого за полдник:	200	0,8	0	0,6	0	20,6	94
Ужин							
пирог открытый с повидлом	100	6,18	0	3,21	0	55,31	275
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
итого за ужин:	280	7,98	0	3,21	0	67,91	25,2
итого за день:	1430	42,88		36,7		218,35	912,6
6 день							
Завтрак							
омлет натуральный	180	8,56	0	13,34	0	1,59	160,75
икра кабачковая	30	0,93	0	0,06	0	3,9	12
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
итого за завтрак:	415	12,66	0	17,52	0	28,06	271,11
Обед							

суп картофельный с бобовыми	180	0,41	0	1,93	0	4,33	28,65
гречка отварная	150	8,25	0	0,67	0	18,67	93,67
гуляш из говядины	60	8,34	0	3,72	0	2,4	79,2
томаты консервированный	25	0,08	0	0	0	0,32	1,5
компот Ассорти(консервированный)	180	0,54	0	0	0	35,82	142,2
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за обед:	625	19,63	0	6,65	0	76,45	401,71
Полдник							
молоко кипяченое	200	5,8	0	5	0	9,6	108
печенье	40						
итого за полдник:	200	5,8	0	5	0	9,6	108
Ужин							
макароны отварные	150	4,91	0	7,85	0	35,11	206,04
сыр «Голландский»	10	2,67	0	2,67	0	2,73	36
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
итого за ужин:	210	5,81	0	10,74	0	25,27	304,9
итого за день:	1450	43,9		39,91		139,38	1085,72
7 день							
Завтрак							
каша кукурузная молочная	150	3,72	0	3,82	0	12,37	98,85
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
яйцо отварное	40	5,1	0	4,6	0	0,3	63
итого за завтрак:	395	11,99	0	12,54	0	35,24	260,21
Обед							
щи из свежей капусты	180	1,44	0	3,09	0	4,96	52,56
запеканка картофельная с мясом	150	13,69	0	15,4	0	21,55	279,45
салат из свеклы	45	2,09	0	6,39	0	3,24	80,1
компот из сухофруктов	180	0,54	0	-	0	28,26	111,6
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за обед:	585	19,77	0	25,21	0	72,92	580,2
Полдник							
сок							
яблоко	40						
итого за полдник:	0	0		0		0	0
Ужин							
каша пшеничная	150	6,6	0	5,72	0	37,88	213,71
глярш из сосисок	80	8,32	0	16	0	16,96	179,2
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
итого за ужин:	430	18,06	0	21,94	0	77,38	455,77
итого за день:	980	31,76		37,75		108,16	840,41
8 день							
Завтрак							
суп молочный с крупой (пшено)	150	3,75	0	4,1	0	13,92	110,1
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
сыр «Голландский»	10	2,67	0	2,67	0	2,73	36
сосиска отварная	50	5,17	0	10	0	10,34	112
итого за завтрак:	415	14,76	0	20,89	0	49,56	356,46
Обед							
борщ с квашеной капусты	180	1,22	0	3,67	0	7,05	65,52
сметана	25	0,525	0	7,05	0	0,77	71
плов из мяса	150	12,84	0	6,3	0	32,1	243
томаты консервированный	25	0,08	0	0	0	0,32	1,5
компот вишневый	180	0,72	0	-	0	33,65	136,17

хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за обед:	590	17,395	0	17,35	0	88,8	573,68
Полдник							
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
вафли	40						
итого за полдник:	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
Ужин							
рагу овощное	150	2,29	0	11	0	14,44	166
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
итого за ужин:	350	5,43	0	11,22	0	36,98	228,86
итого за день:	1185	33,955	0	38,24		150,96	955,34
9 день							
Завтрак							
каша манная молочная	150	3,95	0	4,67	0	12,9	109,2
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
яйцо отварное	40	5,1	0	4,6	0	0,3	63
итого за завтрак:	395	12,22	0	13,39	0	35,77	270,56
Обед							
Борщ из сежей капусты	180	1,3	0	2,8	0	72,14	73,8
макароны отварные	150	4,91	0	7,85	0	35,1	204,06
котлета мясная	60	10,36	0	7,7	0	10,46	152,5
компот персиковый	180	0,09	0	-	0	19,98	82,8
салать из капусты с морковью	45	0,63	0	2,27	0	4,05	39,33
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за обед:	645	19,3	0	20,95	0	156,64	608,98
Полдник							
груша свежая	200	0,9	0	0,6	0	20,65	94
итого за полдник:	200	0,9		0,6	0	20,65	94
Ужин							
омлет натуральный	180	8,56	0	13,34	0	1,59	160,75
икра кабачковая	30	0,93	0	0,06	0	3,9	12
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
итого за ужин:	390	11,29	0	13,4	0	18,09	197,95
итого за день:	1240	32,42		34,94		213,06	973,54
10 день							
Завтрак							
суп гречневый молочный	150	5,54	0	6,22	0	17,85	150
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
хлеб пшеничный	20	1,34	0	0,22	0	9,94	37,66
масло сливочное	5	0,03	0	3,9	0	0,03	35,5
сыр «Голландский»	10	2,67	0	2,67	0	2,73	36
итого за завтрак:	365	11,38	0	13,01		43,15	284,36
Обед							
суп с рыбными фрикадельками и картофелем	180	1,44	0	3,48	0	10,29	79,2
картофельное пюре	150	3,15	0	6,75	0	21,9	163,5
гуляш из говядины	60	8,34	0	3,72	0	2,4	79,2
огурец соленый	25	0,25	0	0	0	1,12	0,5
компот из сухофруктов	180	0,54	0	-	0	28,26	111,6
хлеб пшеничный	30	2,01	0	0,33	0	14,91	56,49
итого за обед:	625	15,73		14,28	0	78,88	490,49
Полдник							
йогурт	95	1,5		7,5	0	14,1	130
итого за полдник:	95	1,5		7,5		14,1	130
Ужин							
запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	0	18	0	32,4	279,6
чай с сахаром	180	1,8	0	0	0	12,6	25,2
итого за ужин:	180	29,64	0	18	0	45	304,8
итого за день:	1085	28,61		34,79		136,13	904,85

