«Утверждаю»
Директор МКОУ «Тиличикская СШ»
Алфёрова В.Н.
10.01.2022г.

Перспективное цикличное 10-дневное меню

Категория: с 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	блюда г		Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры		
-			Б	Ж	У	, ,		
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	180	5,44	5,04	16,42	132,84	0,81	93
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом,							
ЗАВТРАК	медом, повидлом	157/7	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004	392
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
	Суп картофельный с рыбными							
ОБЕД	фрикадельками	180	4,36	2,56	11,29	85,68	8,064	84
ОБЕД	Рагу овощное с мясом	150	9,87	7,52	6,83	134,55	2,36	274
	Напиток из плодов шиповника,							
ОБЕД	сухофруктов	180	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0	701
полдник	Кисель ягодный	150	0,13	0,04	24,73	99,72	1,656	378.1
полдник	Крекер, печенье	20	1,12	1,77	11,24	62,57	0	703
УЖИН	Рис отварной рассыпчатый	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	315
УЖИН	Мясо тушенное	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,414	277
УЖИН	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА	день:	1547	45,36	34,28	159,48	1124,94	118,363	
День 2			·		•	•		
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная молочная	180	4,21	5,15	24,35	160,29	0	185.7a

ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,53	4,72	9,14	85	0	1.1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	395
10:00	Плоды свежие	100	0,63	0,07	6,30	28,7	7	368в
ОБЕД	Рассольник по-ленинградски	180	1,51	3,69	11,95	86,94	5,418	76
ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0,03	0,10	0,04	1,19	0,005	401
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	5,76	0,83	31,14	155,1	0	204
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,26	1,53	0,78	17,94	1,665	19
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	50	11,05	8,73	2,81	133,93	0,59	277
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
полдник	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
полдник	Вафли	20	0,48	0,42	12,16	51,32	0,09	703
ļ	Пирожки печеные с картофелем/							
УЖИН	пирожки печеные. с рисом и мясом	100	12,92	6,16	36,85	254,67	0,09	454.1
УЖИН	Икра овощная	45	0,52	1,60	2,16	25,09	1,033	52
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА	день:	1540	39,15	33,33	165,77	1120,28	46,498	
День 3								
ЗАВТРАК	Каша вязкая кукурузная молочная	180	4,14	3,22	29,15	162,29	0	168.7a
3ABTPAK 3ABTPAK	Каша вязкая кукурузная молочная Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом	180 25	4,14 2,63	3,22 3,82	29,15 8,09	162,29 77,22	0,04	168.7a
								3
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
3ABTPAK 3ABTPAK	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом Чай с молоком	25 150	2,63 2,21	3,82 1,48	8,09 15,69	77,22 85,01	0,04 0,285	3 396
3ABTPAK 3ABTPAK 10:00	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом Чай с молоком Соки овощные, фруктовые и ягодные	25 150 150	2,63 2,21 1,50	3,82 1,48 0,15	8,09 15,69 4,35	77,22 85,01 25,01	0,04 0,285 15 4,194	3 396 399
ЗАВТРАК ЗАВТРАК 10:00 ОБЕД	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом Чай с молоком Соки овощные, фруктовые и ягодные Суп гороховый	25 150 150 180	2,63 2,21 1,50 3,69 2,49 9,33	3,82 1,48 0,15 3,85	8,09 15,69 4,35 11,63	77,22 85,01 25,01 95,94 73,64 137,25	0,04 0,285 15 4,194	3 396 399 81 115 282
ЗАВТРАК ЗАВТРАК 10:00 ОБЕД ОБЕД	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом Чай с молоком Соки овощные, фруктовые и ягодные Суп гороховый Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25 150 150 180 20	2,63 2,21 1,50 3,69 2,49	3,82 1,48 0,15 3,85 0,32	8,09 15,69 4,35 11,63 15,21	77,22 85,01 25,01 95,94 73,64	0,04 0,285 15 4,194	3 396 399 81 115 282 165a
ЗАВТРАК ЗАВТРАК 10:00 ОБЕД ОБЕД ОБЕД	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом Чай с молоком Соки овощные, фруктовые и ягодные Суп гороховый Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант) Котлеты, биточки, шницели рубленые	25 150 150 180 20 60	2,63 2,21 1,50 3,69 2,49 9,33	3,82 1,48 0,15 3,85 0,32 6,93	8,09 15,69 4,35 11,63 15,21 9,42 27,94 18,18	77,22 85,01 25,01 95,94 73,64 137,25	0,04 0,285 15 4,194 0 0,09	3 396 399 81 115 282 165a 372a
ЗАВТРАК ЗАВТРАК 10:00 ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом Чай с молоком Соки овощные, фруктовые и ягодные Суп гороховый Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант) Котлеты, биточки, шницели рубленые Каша рассыпчатая гречневая	25 150 150 180 20 60 100	2,63 2,21 1,50 3,69 2,49 9,33 5,54	3,82 1,48 0,15 3,85 0,32 6,93 3,74	8,09 15,69 4,35 11,63 15,21 9,42 27,94	77,22 85,01 25,01 95,94 73,64 137,25 167,5	0,04 0,285 15 4,194 0 0,09	3 396 399 81 115 282 165a
ЗАВТРАК ЗАВТРАК 10:00 ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом Чай с молоком Соки овощные, фруктовые и ягодные Суп гороховый Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант) Котлеты, биточки, шницели рубленые Каша рассыпчатая гречневая Компот из свежезамороженных ягод	25 150 150 180 20 60 100 180	2,63 2,21 1,50 3,69 2,49 9,33 5,54 0,33 1,19	3,82 1,48 0,15 3,85 0,32 6,93 3,74 0,12 0,15	8,09 15,69 4,35 11,63 15,21 9,42 27,94 18,18 7,24	77,22 85,01 25,01 95,94 73,64 137,25 167,5 75,15 35,25	0,04 0,285 15 4,194 0 0,09 0 1,935	3 399 81 115 282 165a 372a 701.1
ЗАВТРАК ЗАВТРАК 10:00 ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом Чай с молоком Соки овощные, фруктовые и ягодные Суп гороховый Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант) Котлеты, биточки, шницели рубленые Каша рассыпчатая гречневая Компот из свежезамороженных ягод Хлеб пшеничный Овощи, припущенные со сливочным маслом	25 150 150 180 20 60 100 180 15	2,63 2,21 1,50 3,69 2,49 9,33 5,54 0,33 1,19	3,82 1,48 0,15 3,85 0,32 6,93 3,74 0,12 0,15	8,09 15,69 4,35 11,63 15,21 9,42 27,94 18,18 7,24	77,22 85,01 25,01 95,94 73,64 137,25 167,5 75,15 35,25	0,04 0,285 15 4,194 0 0,09 0 1,935 0	3 399 81 115 282 165a 372a 701.1
ЗАВТРАК ЗАВТРАК 10:00 ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом Чай с молоком Соки овощные, фруктовые и ягодные Суп гороховый Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант) Котлеты, биточки, шницели рубленые Каша рассыпчатая гречневая Компот из свежезамороженных ягод Хлеб пшеничный Овощи, припущенные со сливочным	25 150 150 180 20 60 100 180 15	2,63 2,21 1,50 3,69 2,49 9,33 5,54 0,33 1,19 0,61 11,25	3,82 1,48 0,15 3,85 0,32 6,93 3,74 0,12 0,15 0,98 7,20	8,09 15,69 4,35 11,63 15,21 9,42 27,94 18,18 7,24 3,81 7,88	77,22 85,01 25,01 95,94 73,64 137,25 167,5 75,15 35,25 26,48 153	0,04 0,285 15 4,194 0 0,09 0 1,935 0	3 399 81 115 282 165a 372a 701.1
ЗАВТРАК ЗАВТРАК 10:00 ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом Чай с молоком Соки овощные, фруктовые и ягодные Суп гороховый Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант) Котлеты, биточки, шницели рубленые Каша рассыпчатая гречневая Компот из свежезамороженных ягод Хлеб пшеничный Овощи, припущенные со сливочным маслом	25 150 150 180 20 60 100 180 15 40 150 180	2,63 2,21 1,50 3,69 2,49 9,33 5,54 0,33 1,19 0,61 11,25 6,84	3,82 1,48 0,15 3,85 0,32 6,93 3,74 0,12 0,15 0,98 7,20 1,04	8,09 15,69 4,35 11,63 15,21 9,42 27,94 18,18 7,24 3,81 7,88 1,42	77,22 85,01 25,01 95,94 73,64 137,25 167,5 75,15 35,25 26,48 153 42,48	0,04 0,285 15 4,194 0 0,09 0 1,935 0	3 396 399 81 115 282 165a 372a 701.1 331 401.4 112
ЗАВТРАК ЗАВТРАК 10:00 ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД ОБЕД	Бутерброд с сыром/бутерброд с маслом Чай с молоком Соки овощные, фруктовые и ягодные Суп гороховый Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант) Котлеты, биточки, шницели рубленые Каша рассыпчатая гречневая Компот из свежезамороженных ягод Хлеб пшеничный Овощи, припущенные со сливочным маслом Йогурт питьевой	25 150 150 180 20 60 100 180 15	2,63 2,21 1,50 3,69 2,49 9,33 5,54 0,33 1,19 0,61 11,25	3,82 1,48 0,15 3,85 0,32 6,93 3,74 0,12 0,15 0,98 7,20	8,09 15,69 4,35 11,63 15,21 9,42 27,94 18,18 7,24 3,81 7,88	77,22 85,01 25,01 95,94 73,64 137,25 167,5 75,15 35,25 26,48 153	0,04 0,285 15 4,194 0 0,09 0 1,935 0	3 396 399 81 115 282 165a 372a 701.1 331 401.4

УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
УЖИН ИТОГО ЗА		1635	65,00	41,95	177,87	1361,09	43,655	400
<u>итого за</u> День 4	день.	1033	03,00	71,73	177,07	1301,07	43,033	
<u>день 4</u> ЗАВТРАК	Vous varing Mannag Managage	180	2,34	3,08	24,26	133,83	0	168.2
	Каша жидкая манная молочная	25	1,53	4,72	9,14	85	0	100.2
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	25	1,33	4,72	9,14	83	U	Į.
CADTDAK	Чай с сахаром, вареньем, джемом,	150	0.05	0.02	9.26	22.05	0.004	200
3ABTPAK	медом, повидлом	150	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004	392
10:00	Плоды свежие	100	0,63	0,07	6,30	28,7	7	368в
0===	Щи из свежей капусты с картофелем,	100	1 17	2.51	4.06	55.60	0.576	7.4
ОБЕД	сметаной 10%	180	1,17	3,51	4,86	55,62	9,576	71
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	60	7,75	6,22	1,64	93,37	0,006	278
ОБЕД	Каша рассыпчатая перловая	100	4,31	2,99	27,11	152,38	0	165.1a
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,14	24,33	100,05	1,485	377.1
ОБЕД	Томаты в с/с очищенные	40	0,18	0,02	0,26	2,08	1,6	703
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
полдник	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,56	8,5	2,055	400
полдник	вафли	20	0,48	0,42	12,16	51,32	0,09	703
УЖИН	Омлет	100	7,67	9,49	9,89	155,29	0,82	219
уЖИН	Зеленый горошек косервированный	45	0,22	1,80	2,55	31,2	0,2	58
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА	ДЕНЬ:	1530	40,94	38,21	159,16	1140,37	52,651	
День 5						, i	<u> </u>	<u>I</u>
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	155	4,59	5,05	21,95	151,22	0	168.19
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	1,48	2,23	9,05	62,28	4,14	85
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	4,09	4,70	5,17	79,5	0,228	287
ОБЕД	Капуста тушеная	100	2,09	3,71	9,59	80	16,66	132
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника и изюма	180	0,51	0,21	15,55	65,83	75	398
<u>ОБЕД</u>	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
	Булочка сдобная/ булочка с изюмом/	20	1,17	0,10	,,2 ,	33,23		701.1
полдник	булочка с повидлом	50	4,64	0,99	26,11	132		479

полдник	Чай	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
УЖИН	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	6,60	14,34	0,24	156	0	275
	Картофель отварной с маслом							
УЖИН	сливочным/картофельное пюре	120	2,29	3,46	18,41	113,88	16,8	318
УЖИН	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом,							
УЖИН	медом, повидлом	157/7	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004	392
ИТОГО ЗА	день:	1582	41,94	44,64	158,99	1204,82	144,202	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	155	4,29	4,00	24,61	151,22	0	168.1
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	35	1,53	4,72	9,14	85	0	1
	Кофейный напиток с молоком							
ЗАВТРАК	сгущенным	150	2,21	1,49	15,69	85	0,285	396
10:00	Плоды свежие	100	0,63	0,07	6,30	28,7	7	368в
ОБЕД	Суп картофельный вермишелевый	180	1,31	3,53	9,18	73,8	7,416	57
ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0,03	0,10	0,04	1,19	0,005	401
ОБЕД	Плов из отварной говядины	150	15,33	14,07	25,50	290	0,72	304
ОБЕД	Салат из соленых овощей	40	0,26	1,53	0,78	17,94	1,665	19
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
полдник	Компот ягодный	150	0,36	0,14	24,33	100,05	1,485	377
полдник	крекер	15	0,56	0,88	5,62	31,28	0	703
УЖИН	Пудинг манный	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25	231
УЖИН	Молоко сгущенное с сахаром	30	0,11	0,13	0,83	4,92	0,015	703
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА	день:	1485	52,86	46,5	166,04	1292,27	34,156	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая молочная	180	3,10	3,10	21,96	128,54	0	168.28
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1.1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом,						_	
ЗАВТРАК	медом, повидлом	150/7	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004	392
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	180	1,94	2,05	12,35	75,42	5,94	82
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	9,33	6,93	9,42	137,25	0,09	282
ОБЕД	Рис отварной рассыпчатый	100	2,43	3,58	24,46	139,8	0	315

ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,50	1,25	2,46	23,13	2,94	34	
ОБЕД	Кисель из свежезамороженных ягод	180	0,09	0,04	23,53	94,68	1,656	378	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1	
полдник	Молоко кипяченое	160	0,10	0,02	8,29	33,3	0,11		400
полдник	Крекер	30	0,21	1,23	10,41	53,85	0	703	
УЖИН	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	7,64	3,82	1,45	70,5	0,336	252	
	Картофель отварной с маслом/								
УЖИН	картофельное пюре	120	2,29	3,46	18,41	113,88	16,8	318	
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1	
УЖИН	Чай с сахаром	157/7	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004		435
ИТОГО ЗА	день:	1649	33,14	30,69	177,23	1116,96	42,88		
День 8									
ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая молочная	180	4,70	4,00	21,10	139,13	0	168.15	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397	
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3	
10:00	Плоды и ягоды свежие	100	0,63	0,07	6,30	28,7	7	368в	
ОБЕД	Свекольник	180	1,15	3,49	7,87	67,5	7,596	56	
ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0,03	0,10	0,04	1,19	0,005	401	
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	18,77	3,04	14,97	180,67	6,12	276	
ОБЕД	Огурцы соленые	40	0,13	0,02	0,27	2,08	0,8	703	
ОБЕД	Компот из кураги, изюма	180	0,33	0,08	25,48	103,95	9,675	375	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1	
полдник	Йогурт питьевой	150	11,25	7,20	7,88	153	1,35	401.4	
УЖИН	Запеканка рисовая	100	3,45	5,36	32,96	194	0,07	195	
УЖИН	Джем	25	0,01	0,00	1,61	6,21	0,054	703	
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435	
ИТОГО ЗА		1490	53,36	32,99	151,55	1147,23	48,91		
День 9									
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	4,11	4,86	24,40	157,71	0	177	
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1.1	
	Кофейный напиток с молоком								
ЗАВТРАК	сгущенным	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	396	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1,50	0,15	4,35	25,01	15	399	
ОБЕД	Суп рыбный	180	1,94	2,05	12,35	75,42	5,94	82	
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса в белом соусе	60	8,37	2,93	6,78	87	2,292	256	

ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,61	0,98	3,81	26,48	1,136	33
ОБЕД	Гороховое пюре	100	4,29	4,00	24,61	151,22	0	330
ОБЕД	Компот из изюма и шиповника	180	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
полдник	Кисель ягодный	150	0,07	0,00	20,03	80,46	0,072	383
УЖИН	Пицца "Детская"	100	8,03	6,69	13,97	148	0,29	465
	Чай с сахаром, вареньем, джемом,							
УЖИН	медом, повидлом	150/7	0,05	0,02	8,26	33,05	0,004	392
ИТОГО ЗА	день:	1545	45,77	37,51	159,89	1156,87	43,993	
День 10								
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	180	3,33	4,81	16,70	123,8	0	185.3
ЗАВТРАК	Чай с медом	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	397
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр	30	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
10:00	Плоды и ягоды свежие	100	0,63	0,07	6,30	28,7	7	368в
ОБЕД	Суп фасолевый	180	6,19	6,05	10,31	120,42	6,57	87
ОБЕД	Мясо, тушенное в томатном соусе	60	7,73	6,11	1,97	93,75	0,414	277
ОБЕД	Каша пшенная рассыпчатая	100	2,87	3,53	13,25	96,12	21,492	332
ОБЕД	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	0	701.1
ОБЕД	Компот из свежих плодов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Овощи припущенные	50	0,13	0,02	0,27	2,08	0,8	703
полдник	Йогурт питьевой	150	11,25	7,20	7,88	153	1,35	401
полдник	печенье	30	1,12	1,77	11,24	62,57	0	703
УЖИН	Блинчики	100	7,20	3,82	3,67	67,14	0,32	252
УЖИН	Джем	35	4,37	6,44	44,03	251,64	0	315
УЖИН	Чай с сахаром	150	6,03	3,01	4,56	69,17	15,015	435
ИТОГО ЗА	день:	1575	60,29	49,41	164,94	1343,18	74,937	
ИТОГО ЗА	ВЕСЬ ПЕРИОД:	15418	485,38	394,23	1621,97	12003,9	635,168	
СРЕДНЕЕ	ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1541,8	48,54	39,42	162,20	1200,39	63,5168	
Содержани	не белков, жиров, углеводов в меню за							
	период в % от калорийности		16,17	29,56	54,05	12003,9	21,17	

	«Утверждаю»
Директор	МКОУ «Тиличикская СШ»
	Алфёрова В.Н.
	10 01 2022r

Перспективное цикличное 10-дневное меню

Категория: С 3 до 7 лет

Прием пищи	и паименование олюда блюда				ства, г	Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		3333	Б	Ж	у	, ,		
День 1								
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	200	6,04	5,60	18,24	147,6	0,9	93
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	35	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	18	399
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	6,05	3,55	15,67	119	11,2	84
ОБЕД	Рагу овощное с мясом	180	11,84	9,02	8,20	161,46	2,832	274
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника, сухофруктов Хлеб пшеничный	180 50	0,61	0,25 0,30	18,67 25,10	79 118,4	90	398 701.1
ОБЕД	Алео пшеничный	30	3,80	0,30	23,10	110,4	U	/01.1
полдник полдник	Кисель ягодный Крекер,печенье	180	0,14 3,00	0,04 3,90	27,48 29,80	110,8 166,8	1,84	378.1

	1	ı	1	1	I	1		ı
УЖИН	Рис отварной рассыпчатый	120	4,94	4,35	51,56	265	0	165.2
УЖИН	Мясо тушенное	70	15,47	12,23	3,94	187,5	0,828	277
УЖИН	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435
ИТОГО ЗА	1	1615	64,14	47,65	229,05	1601,23	143,670	
День 2			,	/		/		
3ABTPAK	Каша жидкая пшенная молочная	200	2,71	3,89	22,51	134,01	0	185.1
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	1,17	395
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	5	368a
ОБЕД	Рассольник по-ленинградски	200	1,68	4,10	13,28	96,6	6,02	76
ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0,03	0,10	0,04	1,19	0,005	401
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,30	109,38	0,483	277
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	120	4,61	0,66	24,91	124,08	0	204
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	3,33	19
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	376
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,10	118,4	0	701.1
	T. V	100	7.24	2.62	5.47	0.2	10.010	10.5
полдник	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	
полдник	Вафли	50	0,80	0,70	20,27	85,53	0,15	703
	Путомичу чомому за а марта факаза							
ужин	Пирожки печеные с картофелем	130	16,80	8,02	47,90	331,07	0,117	457
<u>ужин</u> Ужин	/пирожки печеные с рисом и мясом Икра кабачковая	60	0,70	3,10	4,30	48,7	5	53
<u>ужин</u> УЖИН	Чай с сахаром	180	0,70	0,02	9,99	39,99	0,038	392
ужин ИТОГО ЗА		1810	52,76	41,21	230,43	1497,59	34,476	392
День 3	удень.	1010	34,10	71,21	450,45	1471,37	J -1,-1 /0	<u> </u>
3ABTPAK	Каша вязкая кукурузная молочная	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром/бутерброд с	35	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	

Най с молоком Соки овощные, фруктовые и ягодные Суп гороховый	180	2,66 1,80	2,34	14,31	88,99	1,206		394
	180	1,80						
Суп гороховый			0,18	5,22	30,01	18	399	
	200	6,40	4,50	18,60	141	6	81	
Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	25	2,49	0,32	15,21	73,64	0	115	
Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	18,66	13,86	18,84	274,5	0,18	282	
Каша гречневая рассыпчатая	120	14,19	9,31	34,42	278	20,008	414	
Овощи, припущенные со сливочным маслом	55	0,84	1,35	5,24	36,41	1,562	331	
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71	0	701.1	
Компот из свежезамороженных ягод	180	0,16	0,04	17,01	69,15	2,91	375	
Йогурт питьевой	150	11,25	7,20	7,88	153	1,35	401.4	
Бульон с протертым мясом	180	9,50	1,45	1,98	59	5	112	
Яйцо отварное	40	4,03	3,90	0,20	53	0	213	
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	15,10	71	0	701.1	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180	0,06	0,02	9,99	39,99	0,038		392
ДЕНЬ:	1705	104,00	62,33	281,87	2117,64	73,243		
				T T			Т	
				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				185
	30	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1	
Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392	
Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	5	368a	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые Каша гречневая рассыпчатая Овощи, припущенные со сливочным маслом Клеб пшеничный Компот из свежезамороженных ягод Йогурт питьевой Бульон с протертым мясом Нйцо отварное Клеб пшеничный Най с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом ЦЕНЬ: Каша жидкая манная молочная Бутерброд с маслом Най с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	Сотлеты, биточки, шницели рубленые 70 Саша гречневая рассыпчатая 120 Овощи, припущенные со сливочным маслом 55 Клеб пшеничный 30 Сомпот из свежезамороженных ягод 180 Могурт питьевой 150 Бульон с протертым мясом 180 Най с отварное 40 Клеб пшеничный 30 Най с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом 180 ЦЕНЬ: 1705 Саша жидкая манная молочная 200 Бутерброд с маслом 30 Най с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом 180 Най с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом 30 Най с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом 180/10	Котлеты, биточки, шницели рубленые 70 18,66 Каша гречневая рассыпчатая 120 14,19 Овощи, припущенные со сливочным маслом 55 0,84 Клеб пшеничный 30 2,30 Компот из свежезамороженных ягод 180 0,16 Могурт питьевой 150 11,25 Обульон с протертым мясом 180 9,50 Най с отварное 40 4,03 Клеб пшеничный 30 2,30 Най с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом 180 0,06 ЦЕНЬ: 1705 104,00 Каша жидкая манная молочная 200 8,00 бутерброд с маслом 30 1,22 Най с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом 180 0,06 Най с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом 1,22 Най с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом 180/10 0,06	Котлеты, биточки, шницели рубленые 70 18,66 13,86 (Аша гречневая рассыпчатая 120 14,19 9,31 обращи, припущенные со сливочным маслом 55 0,84 1,35 обращеничный 30 2,30 0,20 (Сомпот из свежезамороженных ягод 180 0,16 0,04 обращеничный 150 11,25 7,20 обращеничный 150 11,25 7,20 обращеничный 150 11,25 7,20 обращеничный 150 11,25 7,20 обращеничный 150 1,45 обращеничный 150 1,45 обращеничный 150 1,45 обращеничный 150 0,06 0,02 обращения магная магная молочная 150 0,06 0,02 обращений 150 0,06 0,02 обращения магная ма	Котлеты, биточки, шницели уубленые 70 18,66 13,86 18,84 Каша гречневая рассыпчатая 120 14,19 9,31 34,42 Овощи, припущенные со сливочным иаслом 55 0,84 1,35 5,24 Клеб пшеничный 30 2,30 0,20 15,10 Компот из свежезамороженных ягод 180 0,16 0,04 17,01 Могурт питьевой 150 11,25 7,20 7,88 Оульон с протертым мясом 180 9,50 1,45 1,98 Нйцо отварное 40 4,03 3,90 0,20 Клеб пшеничный 30 2,30 0,20 15,10 Най с сахаром, вареньем, джемом, иедом, повидлом 180 0,06 0,02 9,99 ЦЕНЬ: 1705 104,00 62,33 281,87	Котлеты, биточки, шницели оубленые 70 18,66 13,86 18,84 274,5 Каша гречневая рассыпчатая 120 14,19 9,31 34,42 278 Овощи, припущенные со сливочным иаслом 55 0,84 1,35 5,24 36,41 Клеб пшеничный 30 2,30 0,20 15,10 71 Компот из свежезамороженных ягод 180 0,16 0,04 17,01 69,15 Обудьон с протертым мясом 180 9,50 1,45 1,98 59 Клеб пшеничный 30 2,30 0,20 15,10 71 Клеб пшеничный 30 3,390 0,20 53 Клеб пшеничный 30 2,30 0,20 15,10 71 Най с сахаром, вареньем, джемом, иедом, повидлом 180 0,06 0,02 9,99 39,99 1EHb: 1705 104,00 62,33 281,87 2117,64	Сотлеты, биточки, шницели рубленые 70 18,66 13,86 18,84 274,5 0,18 Саша гречневая рассыпчатая 120 14,19 9,31 34,42 278 20,008 Овощи, припущенные со сливочным ласлом 55 0,84 1,35 5,24 36,41 1,562 Слеб пшеничный 30 2,30 0,20 15,10 71 0 Сомпот из свежезамороженных ягод 180 0,16 0,04 17,01 69,15 2,91 Обурт питьевой 150 11,25 7,20 7,88 153 1,35 Обульон с протертым мясом 180 9,50 1,45 1,98 59 5 Обульон с протертым мясом 40 4,03 3,90 0,20 53 0 Обульон с пшеничный 30 2,30 0,20 15,10 71 0 Обис с сахаром, вареньем, джемом, ледом, повидлом 180 0,06 0,02 9,99 39,99 0,038 Обутерброд с маслом 30 1,22 3,78 7,31 68 0 Обутерброд с маслом вареньем, джемом, ледом, повидлом 180 0,06 0,02 9,99 39,99 0,004 Обутерброд с маслом 30 1,22 3,78 7,31 68 0 Обутерброд с маслом 30 1,22 3,78 7,31 68 0 Обис об об обис о	Сотлеты, биточки, шницели рубленые 70 18,66 13,86 18,84 274,5 0,18 282 (аша гречневая рассыпчатая 120 14,19 9,31 34,42 278 20,008 414 (от 14,19

	Щи из свежей капусты с картофелем,								
ОБЕД	сметаной 10% жирности	200	1,43	4,00	6,82	68,99	14,785		67
ОБЕД	Бефстроганов из отварного мяса	70	19,90	18,70	3,90	270,3	0	278	
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	120	3,36	3,516	21,52	133,6	0,684		124
ОБЕД	Томаты в с/с очищенные	40	0,18	0,02	0,26	2,08	1,6	703	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,33	0,12	18,18	75,15	1,935	372a	
полдник	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400	
полдник	Вафли	50	0,80	0,70	20,27	85,53	0,15		
УЖИН	Омлет	160	14,16	25,34	2,85	295,54	0,288		215
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,54	10,47	53,6	0		147
УЖИН	Зеленый горошек консервированный	45	0,22	1,80	2,55	31,2	0,2		58
УЖИН	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	0,038		392
ИТОГО ЗА	А ДЕНЬ:	1820	63,84	49,22	268,01	1766,44	48,362		
День 5									
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	200	2,70	0,70	23,70	221,14	1,95		168
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	35	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	18	399	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	2,20	3,60	14,70	100,2	4,6	85	
ОБЕД	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	16,90	17,70	9,00	262,34	2,6	287	
ОБЕД	Капуста тушеная с овощами	100	3,71	5,83	16,97	135,18	30,888	336	
	Напиток из плодов шиповника и								
ОБЕД	изюма	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	25,00	118,4	0	701.1	
	Булочка сдобная / булочка с изюмом								
полдник	/ булочка с повидлом	70	5,70	3,50	40,30	215,4	0		466

полдник	Чай с сахаром и лимоном	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435	
УЖИН	Рыба запеченная в сметанном соусе	80	10,40	4,80	6,40	107,9	0,3		254
	Картофель отварной с маслом								
УЖИН	сливочным/ картофельное пюре	120	3,44	5,18	27,61	170,82	25,2		318
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,54	0,54	10,47	53,6	0	147	
	Чай с сахаром, вареньем, джемом,								
УЖИН	медом, повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	66,92	54	239,03	1816,64	193,03		
День 6									
ЗАВТРАК	Каша вязкая пшеничная молочная	200	2,70	0,70	23,70	221,14	1,95		168
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048		3
	Кофейный напиток с молоком								
ЗАВТРАК	сгущенным	180	2,65	1,78	18,83	102,01	0,342	396	
	•								
10:00	Плоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	46	5	368a	
ОБЕД	Суп картофельный вермишелевый	200	2,16	2,26	13,72	83,3	6,6	57	
ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0,03	0,10	0,04	1,19	0,005	401	
ОБЕД	Плов из отварной говядины	180	22,90	23,70	28,20	414,44	3		304
ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1	
ОБЕД	Салат из соленых овощей	60	1,02	2,59	7,61	57,84	11,22	23	
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,17	0,00	21,10	82,3	2,5	376	
полдник	Компот из ягодный	180	0,36	0,14	24,33	100,05	1,485	377	
полдник	Крекер	50	1,88	2,95	18,73	104,28	0	703	
УЖИН	Пудинг манный	160	14,75	19,33	72,42	521,67	1,025	196a	
УЖИН	Молоко сгущённое с сахаром	35	0,16	0,19	1,25	7,38	0,023	703	
УЖИН	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435	
ИТОГО ЗА	день:	1825	67,47	63,25	303,71	2152,27	51,216		
День 7		_	_	_	_		_	_	

ЗАВТРАК	Каша вязкая гречневая молочная	200	6,10	5,29	27,90	184,01	0	16
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом,							
ЗАВТРАК	медом, повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	39,99	0,004	392
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	18	399
ОБЕД	Суп овощной со сметаной	200	2,70	2,85	17,15	104,75	8,25	82
	Котлеты, биточки, шницели	70	10.66	12.06	10.04	27.4.5	0.10	202
ОБЕД	рубленые	70	18,66	13,86	18,84	274,5	0,18	
ОБЕД	Рис отварной рассыпчатый	120	4,94	4,35	51,56	265	0	165.2
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцом соленым	60	1,00	2,51	4,92	46,26	5,88	34
ОБЕД	Кисель из свежезамороженных ягод Хлеб пшеничный	180 50	0,10	0,04 1,00	26,14 48,30	105,2 235	1,84	701.1
ОБЕД	Алео пшеничный	30	7,90	1,00	40,30	233	U	701.1
полдник	Молоко кипяченое	180/10	0,12	0,02	10,20	41	0,041	393
полдник	Крекер	40	3,00	3,90	29,80	166,8	0	
УЖИН	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	10,40	4,80	6,40	107,9	0,3	254
УЖИН	Картофель отварной с маслом/ картофельное пюре	120	3,44	5,18	27,61	170,82	25,2	313
ужин	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	6,32	0,80	38,64	188	0	701
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1885	70,47	52,76	322,47	2048,01	50,893	
День 8						<u> </u>		
ЗАВТРАК	Каша вязкая ячневая молочная	200	6,21	5,29	27,90	184,01	0	168.15
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	40	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
10:00	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	10	368г
ОБЕД	Свекольник	200	1,60	4,85	10,92	93,75	10,55	56

ОБЕД	Сметана 10% жирности	10	0.03	0,10	0.04	1,19	0.005	401
<u>ОБЕД</u> ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	31,28	5,07	24,95	301,12	10,2	276
<u>ОБЕД</u> ОБЕД	Огурцы соленые	40	0,13	0,02	0,27	2,08	0,8	703
<u>ОБЕД</u> ОБЕД	Компот из кураги, изюма	180	0,15	0,04	17,01	69,15	2,91	375
<u>ОБЕД</u> ОБЕД	Хлеб пшеничный	65	7,90	1,00	48,30	235	$\frac{2,71}{0}$	701.1
ОВЕД	Алео пшеничный	0.5	7,50	1,00	40,50	233	0	701.1
полдник	Йогурт питьевой	150	11,25	7,20	7,88	153	1,35	401.4
УЖИН	Запеканка рисовая	160	14,75	19,33	72,42	521,67	1,025	196a
УЖИН	Джем	35	0,01	0,00	1,61	6,21	0,054	703
УЖИН	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435
ИТОГО ЗА	ДЕНЬ:	1720	88,88	54,80	263,30	1944,84	56,382	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	200	9,90	10,84	42,86	308,3	1,18	177
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	35	1,22	3,78	7,31	68	0	1.1
	Кофейный напиток с молоком							
ЗАВТРАК	сгущенным	180	2,65	1,78	18,83	102,01	0,342	396
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1,80	0,18	5,22	30,01	18	399
ОБЕД	Суп рыбный	200	2,70	2,85	17,15	104,75	8,25	82
	Гуляш из отварного мяса в белом							
ОБЕД	coyce	70	11,16	3,90	9,04	116	3,056	256
ОБЕД	Пюре гороховое	120	3,59	4,41	16,56	120,15	26,865	16
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,85	4,13	5,02	56,34	5,7	33
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1
ОБЕД	Компот из изюма и шиповника	180	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	37
полдник	Кисель ягодный	180	0,07	0,00	20,03	80,46	0,072	38
УЖИН	Пицца "Детская"	140	8,03	6,69	13,97	148	0,29	465
УЖИН	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435

ИТОГО ЗА	А ДЕНЬ:	1775	75,96	48,32	227,89	1658,74	70,856		
День 10									
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	3,79	5,47	19,02	141	0	185.3	
ЗАВТРАК	Чай с медом	180	3,67	3,19	15,82	106,99	1,422	397	
	Хлеб пшеничный, масло сливочное,								
ЗАВТРАК	сыр	35	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1	
10:00	Плоды, ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	95	10	368г	
ОБЕД	Суп фасолевый	200	8,60	8,40	14,33	167,25	9,125	87	
ОБЕД	Мясо, тушенное в томатном соусе	70	15,47	12,23	3,94	187,5	0,828	277	
ОБЕД	Каша пшенная рассыпчатая	120	11,60	3,90	9,04	116	14,67		332
ОБЕД	Овощи припущенные	50	0,13	0,02	0,27	2,08	0,8	703	
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	7,90	1,00	48,30	235	0	701.1	
полдник	Йогурт питьевой	150	11,25	7,20	7,88	153	1,35		401
полдник	Печенье	30	1,88	2,95	18,73	104,28	0	703	
УЖИН	Блинчики	140	6,54	3,51	50,19	259,63	0,448		447
УЖИН	Джем	35	4,37	6,44	44,03	251,64	0	315	
УЖИН	Чай с сахаром	180	7,24	3,62	5,47	83	18,018	435	
ИТОГО ЗА	А ДЕНЬ:	1720	91,96	59,55	324,23	2210,57	57,951		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17810	779,77	546,89	2631,97	18727,96	814,838		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1781	77,98	54,59	263,20	1872,796	81,4838		
-	ие белков, жиров, углеводов в меню ы период в % от калорийности		16,51	27,14	56,07	1872,796	17,11		