

Структурное подразделение
детский сад «Журавленок»
ГБОУ СОШ «Образовательный центр»
им. Е. М. Зеленова п.г.т. Новосемейкино

Утверждаю для применения
Директор ГБОУ СОШ «Образовательный центр»
им. Е. М. Зеленова п.г.т. Новосемейкино
Зорина О.Ю.
Руководитель СП детского сада «Журавленок»
Трошенкова И.И.



Примерное меню раскладка
На 10 дней зимнего периода (2 – 3 года)
По структурному подразделению
Детскому саду «Журавленок»
ГБОУ СОШ «Образовательный центр»
им. Е. М. Зеленова п.г.т. Новосемейкино

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1-й день							
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	150	2,67	4,76	18,1	105	№ 168/1
	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,28	10,23	90,52	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,34	2	10,63	70	№ 395
	Фрукт	95	0,4	0,4	5,7	44	№ 368
Итого за завтрак		425	6,12	12,44	44,66	309,52	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	2,06	2,5	2,8	62,6	№ 251
	Или молоко кипяченое	150	2,01	2,7	2,35	65	№ 400
Итого за второй завтрак		150	2,06/2,01	2,5/2,7	2,8/2,35	62,6/65	
Обед	Кабачковая икра	40	0,72	2,83	4,63	46,8	№ 13
	Или помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	№54-3з
	Суп картофельный с клецками	150	12,1	11,4	43	211,7	№ 54-6с
	Макаронник с мясом говядины или птиц	120	12	12,48	23,45	230	№309
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,36	10,29	64,2	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	10,92	68	№ 1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	78,75	№ 376
Итого за обед		510/520	28,41/28,78	24,63/27,41	109,63/113,11	659,05/699,45	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	120	1,38	3,18	8,4	81,8	№45
	½ яйца	20	1,75	2,3	0,14	32	№ 213
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	10,92	68	№ 1
	Сок фруктовый	150	0,75	-	11,15	55	№ 59
	Печенье	50	3,8	2,7	21,2	150,5	№42
Итого за полдник		370	9,81	8,51	51,81	387,3	
Итого за первый день		1455/1465	46,4/46,72	48,08/51,06	208,9/211,93	1418,47/1461,27	
2-й день							
Завтрак	Каша вязкая кукурузная	130	4,3	4,82	16,4	12,7	№54-2к
	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,29	10,98	85,3	№ 3
	Какао с молоком	150	3,15	2,52	12,96	79	№ 397
	Фрукт	95	0,4	0,4	5,7	44	№ 368
Итого за завтрак		409	10,66	12,03	46,04	221	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	2,06	2,5	2,8	62,6	№ 251
Итого за второй завтрак		150	2,06	2,5	2,8	62,6	

обед	Икра морковная	30	0,6	2,1	3	34	№54-12з
	Или салат из моркови	40	0,49	0,038	2,64	20,92	№ 41
	Свекольник	150	3,45	1,9	9,1	64,3	№ 54-18с
	Рис отварной с овощами	100	2,57	4,67	19	161,33	
	Суфле куриное	60	6,48	12,4	3,84	140	№ 310
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,36	10,29	64,2	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	10,92	68	№ 1
	Компот из сухофруктов	155	0,33	0,015	20,82	78,75	№ 376
Итого за обед		555/565	17,06/17,55	21,77/19,71	76,97/79,61	576,58/597,5	
Уплотненный полдник	Картофель отварной в молоке	130	3,6	4,5	23,3	159	№54-10г
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	№ 200
	Гребешок из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	177,11	№417
Итого за уплотненный полдник		340	8,18	8,57	57,7	371,11	
Итого за второй день		1454/1464	37,96/38,45	44,87/42,81	183,51/186,15	1288,71/1252,21	
3-й день							
завтрак	Каша манная вязкая молочная	150	4,66	7,6	18,82	134	№ 88
	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,28	10,23	90,52	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№ 395
	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		425	9,11	15,28	49,48	338,52	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	2,06	2,5	5,6	82,6	№ 251
Итого за второй завтрак		150	2,06	2,5	5,6	82,6	
обед	Огурец соленый	40	0,36	0,05	1,13	6,3	№ 70
	Или огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	№54-2з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,87	2,1	13,9	89,7	№54-7с
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,43	4,06	20,76	152	№ 313
	Тефтели из говядины	50	4,01	6,58	5,22	80,5	№174
	Соус сметанный	15	0,25	0,72	0,44	9,5	№ 354
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	№ 1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	74,75	№ 376
Итого за обед		575/565	16,58/16,83	14,215	89,48/89,1	544,95/542,9	
Уплотненный полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	110	6,34	6,2	22,68	281,1	№ 130

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,5	№65
	Или чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	№54 – 2 гн
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,94	4,64	16,38	184	№ 6
Итого за уплотненный полдник		455	10,53	10,84	65,71	576,7	
Итого за третий день		1755/1745	38,3/38,5	42,8	210,3/210,2	1542,8/1540,7	
4-й день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,5	13,4	131	№ 54-19к
	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,29	10,98	100,3	№ 3
	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2	№54-4гн
	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		429	8,51	8,99	40,68	313,5	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	2,06	2,5	2,8	62,6	№ 251
Итого за второй завтрак		150	2,06	2,5	2,8	62,6	
обед	Свекла отварная дольками	30	0,5	0,1	2,6	12,6	№54-28з
	Или салат из свежих огурцов и помидор	30	0,3	1,6	0,9	18,8	№54-5з
	Суп с рыбными консервами	150	5,06	5,04	6,6	100	№ 87
	Картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	92	№ 321
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	12,85	2,4	117,43	№179
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	№ 1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	№ 376
Итого за обед		565	18,33/18,31	21,895/23,395	73,25/71,55	538,98/545,18	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	110	4,8	6,2	3,2	88,4	№54-2о
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	№ 1
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	№ 59
	Пряник	50	1,5	2,3	35,5	133	№ 41
Итого за уплотненный полдник		340	8,98	8,83	67,77	353,4	
Итого за четвертый день		1484	38,08/37,88	42,2/43,7	184,5/182,8	1268,5/1274,7	
5-й день							

завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,05	5,09	20,36	149	№ 168
	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,28	10,23	90,52	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№ 395
	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		425	8,5	12,77	51,02	353,52	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	2,06	2,5	5,6	62,6	№ 251
Итого за второй завтрак		150	2,06	2,5	5,6	62,6	
обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	40	2,66	5,43	21,38	148,5	№17
	Суп «Крестьянский»	150	3,84	4,3	8,07	86,7	№54-10с
	Макароны отварные	110	3,67	3,01	17,63	112	№ 317
	Суфле из рыбы	60	6,50	5,01	2,44	96	№ 268
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	№ 1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	№ 376
Итого за обед		570	20,69	18,455	97,55	660,15	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	120	12,4	7,4	21	199,6	354-2г
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	№351
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	№ 200
	Булочка домашняя	50	2,05	6,26	26,96	179	№ 469
Итого за уплотненный полдник		360	15,26	15,46	62,36	454,2	
Итого за пятый день		1505	46,2	49,185	216,53	1530,47	
6-й день							
завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,26	24,08	102	№168/4
	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,28	10,23	90,52	№ 1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№ 397
	Фрукт	95	0,4	0,4	6,8	44	№ 368
Итого за завтрак		425	7,58	11,66	54,07	325,52	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	2,06	2,5	5,6	62,6	№ 251
	Или молоко кипяченое	150	2,01	2,7	7,58	65	№ 400
Итого за второй завтрак		150	2,06/2,01	2,5/2,7	5,6/7,58	62,6/65	
обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	1,18	2,01	2,93	40,25	№ 10

	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	5,2	4,3	69,15	№54-1с
	Картофельная запеканка с курицей	120	9,13	7,5	22,7	217	№ 291
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	№ 1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	№ 376
Итого за обед		520	17,83	15,415	77,96	543,35	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	130	7,21	10,01	1,79	125	№ 110
	Кукуруза сахарная	40	1,2	0,2	6,1	17,3	№54-21з
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	№ 1
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	25	№ 200
	Пряник	50	1,5	2,3	30,5	133	№ 41
Итого за уплотненный полдник		400	12,08	12,84	61,41	368,3	
Итого за шестой день		1495	39,55/39,51	42,4/42,6	199,04/201,02	1299,77/1302,17	
7-й день							
завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	139	№ 168
	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,49	10,98	85,3	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№ 395
	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		429	9,82	11,75	55,89	338,3	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	2,06	4,48	5,6	62,6	№ 251
Итого за второй завтрак		150	2,06	4,48	5,6	62,6	
обед	Огурец соленый	45	0,36	0,05	1,13	6,3	№70
	Или салат из свежих помидор и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	18,8	№54-5з
	Суп гречневый с мясом	150	6,94	8,03	5,89	105,6	№ 24
	Горошница (пюре гороховое)	110	4,2	2,3	12,5	103	№ 211
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60	4,89	7,6	10,4	148	№ 284
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	№ 1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	№ 376
Итого за обед		575/560	20,41/20,35	18,685/20,235	77,95/77,72	579,85/592,35	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с овощами	110	3,56	4,64	20,97	135,33	№195

	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	№ 59
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,94	4,64	16,38	124	№ 6
Итого за уплотненный полдник		305	7,25	9,28	52,5	323,33	
Итого за седьмой день		1459/1444	39,54/39,48	44,195/45,745	191,94/191,71	1304,08/1316,58	
8-й день							
завтрак	Каша «Дружба» вязкая	150	3,09	6,55	20,39	129	№ 168/3
	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,28	10,23	90,52	№ 1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2	№54-4гн
	Фрукт	95	0,4	0,4	7,8	44	№ 368
Итого за завтрак		425	6,4	13,03	44,92	301,72	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	2,06	2,5	2,8	62,6	№ 251
Итого за второй завтрак		150	2,06	2,5	2,8	62,6	
обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	40	3,66	5,43	21,38	128,5	№17
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	3,7	7,6	72,8	№54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,43	4,06	20,76	132	№ 313
	Котлета из говядины	60	6,53	6,04	8,07	110	№ 282
	Соус красный основной	40	0,48	1,37	2,16	21,7	№228
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	№ 1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	№ 376
Итого за обед		610	22,62	21,305	108	681,95	
Уплотненный полдник	Ленивые вареники	120	9,13	8,67	10,21	206	№ 230
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	35,6	№ 351
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	84,92	№65
	Или чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	20,1	№54-2гн
	Гребешок из дрожжевого теста	60	3,54	4,07	25,3	147,11	№417
Итого за уплотненный полдник		520	14,69	16,04	67,46	493,73	
Итого за восьмой день		1705	45,77	51,375	223,18	1540	
9-й день							

завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,5	13,4	101	№ 54-19к
	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,49	10,98	100,3	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№ 395
	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		429	9,65	10,39	44,81	315,3	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	2,06	4,48	5,6	82,6	№ 251
Итого за второй завтрак		150	2,06	4,48	5,6	82,6	
обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,63	5,09	4,23	52	№43
	Или огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,25	№54-2з
	Суп гороховый	180	5,7	0,48	15,1	101,9	№
	Плов из птицы	120	9,17	11,96	25,08	164	№ 304
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	10,29	64,2	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	№ 1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	№ 376
Итого за обед		550/540	19,52/19,14	18,235/15,195	89,44/85,96	534,85/487,1	
Уплотненный полдник	Запеканка овощная	153	4,48	6,2	11,5	152,6	№62
	Соус молочный	40	0,8	2,09	3,15	28,3	№350
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	№ 1
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	№ 200
	Печенье	50	3,8	3,7	21,2	150,5	№42
Итого за уплотненный полдник		423	11,25	12,32	58,87	434,4	
Итого за девятый день		1552/1542	42,48/42,1	45,425/42,385	198,72/195,24	1367,15/1319,4	
10-й день							
завтрак	Каша манная вязкая молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	№ 88
	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,28	10,23	90,52	№ 1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2	№54-4гн
	Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		425	7,97	12,08	45,35	316,72	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	2,06	2,5	2,8	62,6	№ 251
Итого за второй завтрак		150	2,06	2,5	2,8	62,6	
обед	Икра морковная	30	0,6	2,1	3	34	№54-12з
	Или салат из моркови	40	0,49	0,038	2,64	20,92	№ 41

	Рассольник ленинградский	150	3,6	4,4	10,2	94,14	№54-3с
	Картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	92	№ 321
	Котлета рыбная	60	6,61	2,45	5,33	74	№ 255
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68	№ 1
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	№ 376
Итого за обед		560/570	16,87/16,76	12,855/10,793	80,18/79,82	511,09/498,01	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	11,04	10,46	11,58	296	№ 237
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	35,6	№ 351
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	№ 59
	Булочка домашняя	50	2,05	6,26	26,96	179	№ 469
Итого за уплотненный полдник		360	14,61	18,52	58,99	474,6	
Итого за десятый день		1495/1505	41,51/41,4	45,955/43,893	187,32/186,96	1365,01/1351,93	
Итого за весь период		15359/15354	415,79/416,01	456,485/404,493	2003,94/2005,72	13924,96/12428,16	
Среднее значение за период		1535,9/1535,4	41,579/41,601	45,65/40,45	200,39/200,57	1392,50/1242,82	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							