

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

Утверждаю для применения
директор ГБОУ СОШ им. Е.М.Зеленова
п.г.т. Новосемейкино

Бутрина Н.М.
зам. директора по ВР
Трошенкова И.И.



**Примерное меню-раскладка
на 10 дней зимнего периода (3 – 7 лет)
по структурному подразделению
детскому саду «Журавленок»
ГБОУ СОШ им. Е.М.Зеленова
п.г.т. Новосемейкино**

примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
1-й день							
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	200	5,5	7,27	29,27	193,0	№ 168
	Бутерброд с сыром	55	4,15	6,57	17,77	142,25	№ 3
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
Итого за завтрак		435	13,32	17,03	62,86	442,25	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		180	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат «Зимний»	63	1,03	4,15	7,35	62,7	№ 3
	Борщ на м/б со сметаной	200	1,73	4,9	12,2	100	№ 57
	Макароны отварные с маслом	150	5,50	4,57	26,44	138	№ 317
	Котлета мясная	75	9,32	8,20	11,64	113	№ 282
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	№ 376
Итого за обед		733	20,36	22,38	105,32	622,7	
полдник	Кисель	200	1,36	0	23,02	96,19	№ 384
	Ватрушка с джемом	80	5,09	3,40	19,42	201	№ 458
Итого за полдник		280	6,45	3,40	42,44	297,19	
ужин	Ленивые вареники	155	9,13	13,17	15,71	216	№ 230
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	№ 351
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	№ 368
	Снежок	150	4,2	4,8	13,0	109,4	№ 251
Итого за ужин		490	16,84	20,71	63,74	506	
Итого за первый день		2118	57,87	63,52	289,51	1932,14	
2-й день							
завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,27	5,38	31,55	200,0	№ 168
	Бутерброд с маслом	50	3,06	8,43	18,27	170	№ 1
	Кофейный напиток	180	2,45	2,21	12,36	91	№ 395
Итого за завтрак		430	10,78	16,02	62,18	461	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		180	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из моркови	60	0,54	0,05	6,96	31,38	№ 41

	Суп крестьянский на м/б со сметаной	250	2,31	6,13	15,42	110,58	№ 21
	Горошница (пюре гороховое)	150	9,03	3,5	18,8	170	№ 211
	Оладьи из печени	80	8,16	4,95	8,38	137,260	№ 83
	Хлеб ржаной	45	2,14	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из сухофруктов	200	0,34	0	23,35	107,7	№ 47
Итого за обед		725	21,98	15,12	85,88	621,54	
полдник	Кефир	150	4,2	4,8	13,0	109,4	№ 251
	Булочка домашняя	80	3,42	5,51	23,13	216,0	№ 469
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	№ 368
Итого за полдник		330	8,02	10,61	46,43	371,4	
ужин	Омлет натуральный	125	6,28	15,03	1,86	143	№ 215
	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,78	3,11	1,91	50	№ 10
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	15,93	96	№ 9
	Пряник	60	3,7	4,4	34,2	99,0	№ 63
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	№ 263
Итого за ужин		490	14,1	23,08	53,9	388	
Итого за второй день		2215	58,57	66,27	273,26	1885,31	
3-й день							
завтрак	Каша молочная манная	200	4,52	4,07	30,57	177,0	№ 168
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	№ 1
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
Итого за завтрак		430	11,25	16,69	64,66	454	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		180	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из свеклы	60	0,55	3,65	5,19	56,34	№ 33
	Рассольник на м/б со сметаной	250	6,62	5,06	10,93	104	№ 73
	Плов из птицы	200	15,33	16,19	33,99	359	№ 304
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47
Итого за обед		755	25,38	25,44	97,89	723,04	
полдник	Йогурт питьевой	150	1,36	0	29,02	116,19	№ 384
	Вафля	30	0,7	0,79	18,6	85	№ 152
	Фрукт (апельсин)	100	0,60	0,14	15,00	66	№ 368
Итого за полдник		280	2,66	0,93	62,62	267,19	
ужин	Салат из моркови	60	0,64	0,05	6,96	31,38	№ 41
	Запеканка творожная	170	14,31	18,09	25,74	372	№ 237
	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,8	5,3	40,6	№ 351
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	№ 263

Итого за ужин		480	15,72	19,94	38	443,98	
Итого за третий день		2125	55,91	63	278,32	1952,21	
4-й день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,18	7,5	23,54	161	№ 93
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	№ 1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак		430	12,09	19,34	56,17	422	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		180	0,90	-	15,15	64	
обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 70
	Суп гороховый вегетарианский	250	7,1	0,6	20,1	117,3	№ 35
	Гречка рассыпчатая	150	7,59	6,09	28,64	243	№ 313
	Котлета рыбная	70	11,09	4,26	6,79	77,0	№ 255
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	15,93	96	№ 1
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,85	107,7	№ 47
Итого за обед		775	29,14	11,55	90,81	649,4	
полдник	Снежок	150	4,2	4,8	13,0	109,4	№ 384
	Печенье	30	1,19	5,59	13,93	128,7	№ 39
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	19,00	95	№ 368
Итого за ужин		280	6,89	10,89	45,93	333,1	
ужин	Кабачковая икра	60	0,72	2,83	4,63	46,80	№ 701
	Овощи тушеные	250	6,5	14,4	27,9	240	№ 46
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	№ 1
	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	№ 52
Итого за ужин		475	9,85	14,93	60,33	388,5	
Итого за четвертый день		2140	58,87	148,78	268,39	1857	
5-й день							
завтрак	Ленивые вареники	155	11,13	13,17	17,71	226	№ 230
	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,8	5,3	40,6	№ 351
	Бутерброд с сыром	55	6,45	8,27	17,77	162,25	№ 3
	Какао на молоке	180	3,27	4,19	15,82	107	№ 397
Итого за завтрак		440	21,42	27,43	56,6	535,85	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		180	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из зеленого горошка	60	1,57	5,78	3,9	67	№ 24
	Щи на м/б со сметаной	250	2,74	5,88	9,21	85	№ 67

	Картофельная запеканка с мясом	165	7,01	3,59	20,43	177	№ 291
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	21,85	107,7	№ 47
Итого за обед		720	14,2	15,79	75,32	532,7	
Полдник	Ряженка	150	4,2	4,8	13,0	99,4	№ 251
	Булочка домашняя	80	4,82	7,01	34,13	226,0	№ 469
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	№ 368
Итого за полдник		330	9,42	12,21	56,93	369,4	
Ужин	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	№ 33
	Биточки манные с мясом	200	9,15	6,17	40,16	232,2	№ 199
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	№ 52
Итого за ужин		485	12,5	10,4	77,28	430,04	
Итого за пятый день		2155	58,44	65,83	281,28	1931,99	
6-й день							
завтрак	Каша молочная гречневая	200	6,81	5,28	27,90	184,0	№ 168
	Бутерброд с маслом	50	4,06	9,93	17,27	170	№ 1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак		430	13,72	17,62	59,53	445	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		180	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из капусты	60	0,84	2,64	5,41	52,44	№ 20
	Свекольник на м/б со сметаной	250	3,92	7,83	9,05	104,12	№ 20
	Рис отварной	150	7,64	5,37	26,67	210	№ 315
	Тефтели из говядины	70	9,98	11,49	7,31	150,5	№ 174
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	17,93	96	№ 1
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47
Итого за обед		775	25,26	27,87	94,22	720,76	
полдник	Кефир	150	2,36	3	23,02	116,19	№ 384
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	№ 368
	Пряник	60	4,7	4,4	36,2	229,0	№ 43
Итого за полдник		310	7,46	7,7	69,52	391,19	
ужин	Суп молочный с овощами	250	5,65	5,43	16,43	137	№ 97
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,04	0	9,10	35	№ 31
Итого за ужин		475	8,03	5,97	45,46	268	
Итого за шестой день		2170	55,37	59,16	283,88	1888,95	
7-й день							

завтрак	Каша молочная кукурузная	200	3,09	4,07	28,09	177,0	№ 168
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	№ 3
	Какао на молоке	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
Итого за завтрак		435	10,12	10,46	33,59	269,25	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		180	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	№ 41
	Суп картофельный на м/б	250	2,34	2,82	13,71	101	№ 77
	Запеканка макаронная с мясом	190	16,536	16,202	31,620	301,036	№ 142
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47
Итого за обед		745	22,496	20,152	100,07	637,116	
полдник	Снежок	150	4,2	4,8	13,0	109,4	№ 52
	Печенье	30	1,19	5,59	15,93	158,7	№ 39
	Фрукт (банан)	100	1,50	0,50	19,00	95	№ 368
Итого за полдник		280	6,89	10,89	47,93	363,1	
Ужин	½ яйца	30	5,08	4,60	0,28	63	№ 213
	Капуста тушеная	220	3,98	7,42	18,98	158	№ 132
	Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	№ 1
	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	№ 52
Итого за ужин		480	12,41	12,55	51,69	369,5	
Итого за седьмой день		2120	52,816	54,052	248,43	1702,966	
8-й день							
завтрак	Каша молочная манная	200	4,52	4,07	30,57	177,0	№ 168
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	№ 1
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак		430	10,43	15,91	63,2	438	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		180	0,90	-	15,15	64	
обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 70
	Суп сборный овощной на м/б со сметаной	200	3,9	5,7	22,3	129	№ 14
	Жаркое по-домашнему	200	19,02	7,79	19,95	259	№ 276
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47
Итого за обед		705	26,28	14,09	91,53	600,1	
полдник	Йогурт питьевой	150	5,48	4,88	9,07	102	№ 400

	Вафля	40	1,5	9,2	27,0	217,0	№ 50
	Фрукт (апельсин)	100	0,60	0,14	15,00	66	№ 368
Итого за полдник		290	7,58	14,22	51,07	385	
Ужин	Салат витаминный	60	0,7	4,29	4,7	60,5	№ 5
	Сырники творожные	170	10,2	13,69	42,2	398,3	№ 55
	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,8	5,3	40,6	№ 351
	Чай без сахара	200	0	0	0	0	№ 263
Итого за ужин		480	11,67	19,78	52,2	499,4	
Итого за восьмой день		2085	56,86	64	273,15	1986,5	
9-й день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,18	6,5	23,54	181	№ 93
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	142,25	№ 3
	Какао на молоке	180	3,67	4,19	15,82	107	№ 397
Итого за завтрак		435	16,3	17,96	57,13	430,25	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		180	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из моркови	60	0,93	3,67	8,18	69,24	№ 32
	Суп с рыбными консервами	200	6,60	7,40	14,33	137	№ 87
	Картофельное пюре	180	3,88	4,30	20,45	135,00	№ 321
	Суфле из рыбы	80	6,03	5,4	2,87	112,8	№ 268
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	25,85	107,7	№ 47
Итого за обед		765	20,32	21,31	91,61	657,74	
Полдник	Ряженка	150	3,04	4,50	21,24	114,80	№ 57
	Пряник	60	2,7	3,4	23,2	99,0	№ 34
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	№ 368
Итого за полдник		310	6,14	8,3	54,24	257,8	
Ужин	Кабачковая икра	60	0,72	2,83	4,63	46,80	№ 13
	Гречка рассыпчатая	150	6,59	6,09	38,64	243	№ 313
	Суфле куриное	90	5,15	8,03	2,14	166	№ 310
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	103	№ 1
	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	№ 52
Итого за ужин		525	15,81	17,48	77,84	604,3	
Итого за девятый день		2215	118,13	65,05	295,97	2014,09	
10-й день							
завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	5,39	6,38	24,13	187,0	№ 168

	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	№ 1
	Кофейный напиток	180	2,85	3,41	14,36	91	№ 395
Итого за завтрак		430	11,3	19,22	56,76	448	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		180	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60	0,93	3,67	8,18	69,24	№ 32
	Суп вермишелевый	250	2,68	2,83	17,14	104,7	№ 233
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	220	19,4	15,4	27,9	301,1	№ 298
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47
Итого за обед		775	25,89	22,44	101	678,74	
Полдник	Кефир	150	1,36	3,57	15,02	116,19	№ 384
	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	29,13	286,0	№ 469
	Фрукт (груша)	100	0,40	0,30	10,30	46	№ 368
Итого за полдник		330	7,58	13,88	54,45	448,19	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	5,82	9,14	26,02	196	№ 151
	Огурец соленый	45	0,86	0,05	1,13	6,7	№ 70
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	18,43	103	№ 1
	Чай с сахаром	180	0,16	0,04	12,0	45,5	№ 52
Итого за ужин		470	10,03	9,72	57,58	351,2	
Итого за десятый день		2185	55,7	65,26	284,94	1990,13	
Итого за весь период		21528	628,536	714,922	2777,13	19141,29	
Среднее значение за период		2152,8	62,852	71,492	277,713	1914,13	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							