

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 (3 – 7 лет)
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	4,81	5,28	20,9	124	№ 168
	Бутерброд с маслом	50	3,06	8,43	15,27	130	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,45	2,21	10,36	91	№ 395
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		480	10,72	16,32	56,33	389	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
	Или молоко кипяченое	180	3,48	2,88	9,07	102	№ 400
Итого за второй завтрак		180/150	3,2/3,48	3,8/2,88	10/9,07	99,4/102	
Обед	Кабачковая икра	60	0,72	2,83	4,63	46,8	№ 13
	Или помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	№54-3з
	Суп картофельный с клецками	180	13	10,04	57	407,7	№ 54-6с
	Макаронник с мясом говядины или птицей	165	12	15,48	33,45	285	№309
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	15,93	76	№ 2
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	15,93	76	№ 9
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	21,85	107,7	№ 47
Итого за обед		675	30,94/30,92	29,43/26,7	148,79/146,46	999,2/965,2	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	200	2,76	9,36	14,8	119,6	№45
	½ яйца	30	3,08	4,6	0,28	63	№ 213
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	15,93	96	№ 9
	Сок фруктовый	200	0,9	-	15,15	64	№ 59
	Печенье	50	3,8	2,7	21,2	150,5	№42
Итого за полдник		535	12,88	18,2	67,36	493,1	
Итого за первый день		1870/1840	57,74/58	66,75/63,1	282,48/279,22	1980,7/1949,3	
2-й день							
Завтрак	Каша вязкая кукурузная	150	5,4	6,9	33	205,9	№54-2к
	Бутерброд с сыром	55	4,15	6,57	17,77	142,25	№ 3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	97	№ 397
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		485	13,62	17,06	76,39	489,15	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	9	109,4	№ 251

Итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	9	109,4	
обед	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	№54-12з
	Или Салат из моркови	60	0,93	3,67	8,18	69,24	№ 32
	Свекольник	200	3,92	7,83	9,05	104,12	№ 20
	Рис отварной с овощами	180	6,63	8,4	30,72	254,4	№191
	Суфле куриное	90	5,15	8,03	2,14	166	№ 310
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	17,93	96	№ 2
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	22,85	107,7	№ 47
Итого за обед		820	22,12/21,85	29,54/29,01	108,62/110,8	892,22/893,46	
Уплотненный полдник	Картофель отварной в молоке	130	3,6	4,5	23,3	159	№54-10г
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	№ 200
	Гребешок из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	№417
Итого за уплотненный полдник		380	8,94	9,25	61,9	377,3	
Итого за второй день		1835	48,88/48,61	60,65/60,12	225,91/258,09	1868,07/1869,31	
3-й день							
завтрак	Каша манная вязкая молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	№ 88
	Бутерброд с маслом	50	3,06	10,43	18,27	170	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,45	2,21	12,36	91	№ 395
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		530	12,12	20,51	65,52	497	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	13	109,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	13	109,4	
обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 70
	Или огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	№54-2з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,87	2,1	13,9	89,7	№54-7с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,09	6,09	28,64	243	№ 313
	Тефтели из говядины	70	5,98	5,49	7,31	130,5	№174
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	37,05	№354
	Хлеб ржаной	45	2,34	1,54	17,93	96	№ 2
	Хлеб пшеничный	45	2,34	1,54	19,93	96	№ 9
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47

Итого за обед		770	22,34/22,36	18,86/18,9	119,99	808,35/808,45	
Уплотненный полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	170	10,2	15,19	42,2	348,3	№ 55
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,5	№65
	Или чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№54 – 2 гн
	Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	№ 6
Итого за уплотненный полдник		385/435	14,19/13,34	19,83/21,83	80,33/65,08	623,8/559,01	
Итого за третий день		1835/1885	52,85/52,02	64/66,04	278,84/263,59	2038,55/1973,86	
4-й день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22	№ 54-19к
	Бутерброд с сыром	55	4,15	6,57	17,77	142,25	№ 3
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	№54-4гн
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		555	11,65	12,61	54,13	371,37	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	10	109,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	10	109,4	
обед	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	№54-28з
	Или салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,1	1,8	37,6	№54-5з
	Суп с рыбными консервами	200	6,6	9,4	19,33	187	№ 87
	Картофельное пюре	150	3,88	4,3	25,45	185	№ 321
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	11,33	7,58	156	№179
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	12,93	96	№ 2
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47
Итого за обед		770	17,12/23,12	21,81/26,11	118,27/114,81	828,3/827,7	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	150	9,8	10,7	4,8	153,5	№54-2о
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Сок фруктовый	180	0,9	-	15,15	64	№ 59
	Пряник	60	3,7	4,4	34,2	99	№ 63
Итого за уплотненный полдник		435	16,74	15,64	74,08	412,5	

Итого за четвертый день		1910	49,71/55,71	54,86/59,16	256,48/253,02	1621,57/1720,97	
5-й день							
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	5,39	6,38	24,13	187	№ 168
	Бутерброд с маслом	50	3,06	8,43	18,27	170	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,45	2,21	12,36	91	№ 395
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		480	11,3	17,42	64,56	492	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	13	109,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	13	109,4	
обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	5,24	28,51	148	№17
	Суп «Крестьянский»	200	5,12	4,78	10,76	115,58	№54-10с
	Макаронны отварные	150	5,5	5,57	26,44	138	№ 317
	Суфле из рыбы	80	6,03	5,4	2,87	112,8	№ 268
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	17,93	96	№ 2
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47
Итого за обед		780	26,75	22,07	134,29	846,08	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	150	12,3	9,2	26,3	209,5	354-2г
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	№351
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	№ 31
	Булочка веснушка	80	3,82	10,01	29,13	286	№ 469
Итого за уплотненный полдник		460	17,13	21,46	71,15	581,25	
Итого за пятый день		1870	58,8	65,75	283	1978,73	
6-й день							
завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,7	32,09	177	№168
	Бутерброд с маслом	50	4,06	8,43	18,27	170	№ 1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	№ 397
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		530	11,22	16,72	75,98	498	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,4	4,8	13	109,4	№ 251
	Или молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 400
Итого за второй завтрак		150/180	4,4/5,48	4,8/4,88	13/9,07	109,4/102	

обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	2,78	3,11	1,91	50	№ 10
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,62	5,72	92,2	№54-1с
	Картофельная запеканка с курицей	165	7,01	5,59	20,43	177	№ 291
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	17,93	96	№ 2
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47
Итого за обед		715	19,63	15,4	93,77	618,9	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	6,28	15,03	1,86	143	№ 215
	Кукуруза сахарная	60	3,2	0,2	6,1	31,3	№54-21з
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Чай с лимоном	200	0,04	0	9,1	35	№ 31
	Пряник	50	1,5	2,3	30,5	133	№ 41
Итого за уплотненный полдник		485	13,36	18,07	67,49	438,3	
Итого за шестой день		1880/1910	48,61/49,69	54,99/55,07	250,24/246,31	1664,6/1657,2	
7-й день							
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,27	6,38	31,55	200	№ 168
	Бутерброд с сыром	55	4,15	6,57	17,77	142,25	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,45	3,21	12,36	91	№ 395
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		535	12,27	16,56	71,48	477,25	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	13	109,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	13	109,4	
обед	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,5	8,4	№70
	Или салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	№54-5з
	Суп гречневый с мясом	200	6,94	8,03	5,89	125,6	№
	Горошница (пюре гороховое)	130	9,03	4,5	18,8	170	№ 211
	Оладьи из печени с соусом сметанным	130	9,78	11,66	16,41	210	№ 284
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	17,93	96	№ 2
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47
Итого за обед		810	31,45/31,57	25,33/28,37	108,31/108,61	813,7/842,9	
Уплотненный	Макаронные изделия отварные с	150	5,34	6,96	31,45	203	№195

полдник	овощами						
	Сок фруктовый	180	0,9	-	15,15	64	№ 59
	Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	184	№ 6
Итого за уплотненный полдник		395	9,18	11,6	62,98	451	
Итого за седьмой день		1890	57,01/57,22	58,29/61,33	255,77/256,07	1851,35/1880,55	
8-й день							
завтрак	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	7,27	24,27	193	№ 168
	Бутерброд с маслом	50	3,06	8,43	13,27	170	№ 1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38,2	№54-4гн
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		500	10,16	16,9	53,84	445,2	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	13	109,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	13	109,4	
обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	4,88	7,24	28,51	198	№17
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,46	10,12	110,36	№54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,59	6,09	28,64	243	№ 313
	Котлета из говядины	75	7,32	8,2	11,64	113	№ 282
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	17,93	96	№ 2
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47
Итого за обед		775	28,71	27,07	144,62	964,06	
Уплотненный полдник	Ленивые вареники	155	11,13	11,17	17,71	226	№ 230
	Соус молочный сладкий	50	0,57	1,7	5,3	40,6	№ 351
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	71,5	№65
	Или чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	№54 – 2 гн
	Гребешок из дрожжевого теста	60	3,54	4,07	25,3	122,11	№417
Итого за уплотненный полдник		415/465	16,29/15,44	16,94	70,06/54,18	460,21/395,51	
Итого за восьмой день		1840/1890	59,36/58,51	65,71	281,52/265,64	1978,87/1914,17	
9-й день							

завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22	№ 54-19к
	Бутерброд с сыром	55	4,15	6,57	17,77	142,25	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,45	2,21	12,36	91	№ 395
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
Итого за завтрак		535	12,5	13,72	57,79	411,47	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	13	109,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	13	109,4	
обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	0,84	6,79	5,64	88	43
	Или огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	№54-2з
	Суп гороховый	200	6,52	4,8	14,92	110,92	№54-25с
	Плов из птицы	150	15,33	14,19	33,09	359	№ 304
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	15,93	96	№ 1
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	107,7	№ 47
Итого за обед		700	27,91/27,57	26,86/20,17	117,36/113,22	857,62/778,12	
Уплотненный полдник	Запеканка овощная	200	5,97	8,3	15,3	203,5	№62
	Соус молочный	50	1,03	2,62	3,67	41,9	№350
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	№ 31
	Печенье	50	3,8	4,8	37,2	189,5	№42
Итого за уплотненный полдник		525	13,18	16,26	85,2	565,9	
Итого за девятый день		1910	57,79/57,45	59,64/52,95	273,35/269,21	1944,39/1864,89	
10-й день							
завтрак	Каша манная вязкая молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	№ 88
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	120	№ 1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	№54-4гн
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	№ 368
		550	11,27	18,4	61,86	406,9	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	4,2	4,8	13	109,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	4,2	4,8	13	109,4	
обед	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	№54-12з
	Или салат из моркови	60	0,93	3,67	8,18	69,24	№ 32

	Рассольник ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	125,52	№54-3с
	Картофельное пюре	150	3,88	4,3	20,45	135	№ 321
	Котлета рыбная	70	9,09	4,26	6,79	77	№ 255
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 1
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	96	№ 9
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	27,85	97,7	№ 47
Итого за обед		770	24,13/23,86	19,64/19,11	114,57/116,75	695,22/696,46	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная						№ 237
		150	10,31	11,09	25,74	372	
	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,8	5,3	40,6	№ 351
	Сок фруктовый	180	0,9	-	15,15	64	№ 59
	Булочка домашняя	80	4,82	10,01	29,13	286	№ 469
Итого за уплотненный полдник		460	16,8	25,9	75,32	762,6	
Итого за десятый день		1930	56,4/56,13	65,74/65,21	264,75/266,93	1974,12/1975,36	
Итого за весь период		18770/18870	547,15/496,01	616,38/614,44	2652,34/2641,08	18900,95/18784,34	
Среднее значение за период		1877/1887	54715/49601	61638/61444	265,0234/264,108	1890,095/1878,434	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							