

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



**Примерное меню-раскладка
на 10 дней весенне-летнего 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 «Дружба» вязкая	160	4,09	6,85	23,39	169,0	№ 168
	Бутерброд с маслом	40	1,71	5,28	10,23	10,52	№ 1
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	96	№ 397
Итого за завтрак		350	8,95	14,85	46,58		
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	№ 368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44	
обед	Огурец свежий	45	0,36	0,05	1,13	6,3	№ 70
	Борщ на м/б со сметаной	150	1,04	2,94	7,32	60	№ 57
	Макароны отварные с маслом	100	3,67	3,01	17,63	131	№ 317
	Мясные биточки	65	5,93	5,74	8,97	148	№ 282
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	72,2	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	23,82	89,75	№ 376
Итого за обед		540	12,89	12,115	72,16	507,25	
полдник	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	19,76	89,14	№ 384
	Ватрушка с джемом	60	3,82	2,55	27,8	160	№ 458
Итого за полдник		210	4,84	2,55	47,56	249,14	
ужин	Ленивые вареники	125	13,13	13,17	15,71	176	№ 230
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	№ 351
	Хлеб пшеничный	35	2,13	0,33	13,92	71,7	№ 1
	Снежок	140	3,06	3,48	5,6	82,6	№ 251
Итого за ужин		330	18,9	18,33	29,2	360,75	
Итого за первый день		1535	42,92	48,245	215,3	1436,66	
2-й день							
завтрак	Каша молочная пшеничная	160	4,57	5,86	24,48	159,0	№ 168
	Бутерброд с сыром	45	2,81	4,69	10,98	120,3	№ 3

	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	№ 395
Итого за завтрак		355	9,72	12,55	46,09	349,3	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	60	0,40	0,30	10,30	46	№ 368
Итого за второй завтрак		60	0,40	0,30	10,30	46	
обед	Помидор свежий	45	0,36	0,05	1,13	6,3	№ 70
	Суп крестьянский на м/б со сметаной	150	2,78	4,64	9,25	84,35	№ 21
	Горошница (пюре гороховое)	100	4,6	2,8	12,5	123	№ 211
	Оладьи из печени	70	7,39	6,65	6,786	99,323	№ 83
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,16	13,29	64,2	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	№ 376
Итого за обед		545	17,02	9,857	63,776	461,923	
полдник	Кефир	140	4,06	4,48	5,6	82,6	№ 251
	Булочка домашняя	50	3,64	5,76	26,96	179,0	№ 469
Итого за полдник		190	7,7	10,24	32,56	261,6	
ужин	Омлет натуральный	105	6,52	9,46	1,57	147	№ 215
	Салат из зеленого горошка с луком	50	1,19	2,07	1,27	33	№ 10
	Хлеб пшеничный	35	2,13	0,33	13,92	68,7	№ 1
	Пряник	50	1,3	1,5	14,4	36,3	№ 63
	Сок	160	0,75	0	15,15	64	№ 52
Итого за ужин		400	11,89	13,36	46,31	349	
Итого за второй день		1550	46,73	50,765	199,036	1467,823	
3-й день							
завтрак	Каша манная с маслом	160	3,40	3,96	25,94	147,0	№ 168
	Бутерброд с маслом	40	1,71	5,28	10,23	9,52	№ 1
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	№ 397
Итого за завтрак		350	11,66	11,96	49,13	245,52	
Второй завтрак	Фрукт (апельсин)	60	0,60	0,14	15,00	66	№ 368
Итого за второй завтрак		60	0,60	0,14	15,00	66	
обед	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,91	№ 13

	Рассольник на м/б со сметаной	150	0,97	2,04	7,56	75	№ 73
	Плов из птицы	150	8,17	10,16	29,08	269	№ 304
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	26,82	84,75	№ 376
Итого за обед		520	11,33	15,005	77,7	519,86	
полдник	Йогурт питьевой	140	4,06	3,48	5,6	82,6	№ 251
	Вафля	20	0,75	6,1	17,5	118,5	№ 152
Итого за полдник		160	4,81	9,58	23,1	201,1	
ужин	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	0,07	5,44	19,16	№ 38
	Запеканка творожная	150	18,04	10,46	25,58	298	№ 237
	Соус молочный сладкий	40	0,58	1,35	4,97	32,45	№ 351
	Чай без сахара	160	0	0	0	0	№ 263
Итого за ужин		350	19,05	11,88	35,99	349,61	
Итого за третий день		1490	44,05	48,565	200,92	1382,09	
4-й день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,3	4,5	14,12	168	№ 93
	Бутерброд с маслом	40	1,71	7,28	10,23	9,52	№ 1
	Кофейный напиток	150	2,34	3,00	10,63	78	№ 395
Итого за завтрак		350	8,35	14,78	34,98	255,52	
Второй завтрак	Фрукт (банан)	60	1,50	0,50	17,00	95	№ 368
Итого за второй завтрак		60	1,50	0,50	17,00	95	
обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	№ 14
	Суп гороховый вегетарианский	150	5,7	0,48	19,1	151,9	№ 35
	Гречка рассыпчатая	100	5,73	4,06	28,76	172	№ 313
	Котлета рыбная	60	7,61	6,45	7,33	84,0	№ 255
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	23,82	94,75	№ 376
Итого за обед		530	21,38	13,835	94,18	598,49	
полдник	Снежок	140	4,06	6,48	5,6	93,6	№ 251
	Печенье	30	0	4,95	12,4	106,83	№ 39
Итого за		1710	25,44	11,43	18	200,43	

полдник							
ужин	Огурец свежий	45	0,36	0,05	1,13	6,3	№ 70
	Овощи тушеные	200	2,23	7,04	17,16	138,67	№ 77
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	№ 1
	Сок	150	0,75	0	11,15	64	№ 52
Итого за ужин		425	5,47	70,78	43,36	277,67	
Итого за четвертый день		1535	40,01	47,965	207,52	1427,11	
5-й день							
завтрак	Ленивые вареники	130	11,13	12,17	17,71	276	№ 230
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	№ 351
	Бутерброд с сыром	45	2,81	6,49	12,98	100,3	№ 3
	Какао на молоке	150	3,85	2,72	12,96	89	№ 397
Итого за завтрак		355	18,37	22,73	47,62	495,75	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	60	0,40	0,40	9,80	44	№ 368
Итого за второй завтрак		60	0,40	0,40	9,80	44	
обед	Салат из зеленого горошка	45	1,98	3,81	2,93	50,25	№ 24
	Щи на м/б со сметаной	150	2,24	3,93	5,09	84,9	№ 67
	Картофельная запеканка с мясом	125	5,91	6,59	16,43	187	№ 291
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,93	0,015	23,82	74,75	№ 376
Итого за обед		500	12,62	14,705	61,56	461,1	
Полдник	Ряженка	140	0,75	0	15,15	74	№
	Булочка домашняя	50	2,64	5,26	20,96	109,0	№ 469
Итого за полдник		190	3,39	5,26	36,11	183	
Ужин	Помидор свежий	45	0,36	0,05	1,13	6,3	№ 70
	Биточки манные с мясом	170	5,03	5,01	27,81	197,0	№ 199
	Хлеб пшеничный	35	2,13	0,33	13,92	68,7	№ 1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	№ 392
Итого за ужин		400	7,56	5,4	49,85	300	
Итого за пятый день		1505	42,34	48,495	204,94	1483,85	

6-й день							
завтрак	Каша молочная гречневая	160	4,67	4,86	20,94	146,0	№ 168
	Бутерброд с маслом	40	2,71	5,28	10,23	9,52	№ 1
	Кофейный напиток	150	2,64	2,00	10,63	70	№ 395
Итого за завтрак		350	10,02	12,14	41,8	155,52	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	60	0,40	0,30	10,30	46	№ 368
Итого за второй завтрак		60	0,40	0,30	10,30	46	
обед	Салат из моркови с яблоками	45	1,43	1,07	3,44	16,16	№ 38
	Свекольник на м/б со сметаной	150	2,15	4,8	8,47	62,49	№ 22
	Рис отварной	100	4,43	3,58	26,45	240	№ 315
	Тефтели из говядины	50	8,91	8,78	5,22	167,5	№ 174
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	21,82	94,75	№ 376
Итого за обед		625	18,81	18,605	78,69	645,1	
полдник	Кефир	140	0,75	4,3	16,15	74	№ 384
	Пряник	20	2,3	3,5	17,4	176,3	№ 43
Итого за полдник		160	2,97	4,8	33,55	250,3	
ужин	Суп молочный с овощами	150	5,35	5,26	12,86	112,2	№ 97
	Хлеб пшеничный	35	2,13	0,33	13,92	68,7	№ 1
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,04	0	9,10	35	№ 264
Итого за ужин		335	7,52	5,59	35,88	215,9	
Итого за шестой день		1480	39,8	44,435	200,22	1382,82	
7-й день							
завтрак	Каша молочная кукурузная	160	2,32	3,96	24,08	14,2	№ 168
	Бутерброд с сыром	45	2,81	4,49	10,98	100,3	№ 3
	Какао на молоке	150	3,15	2,72	12,96	89	№ 397
Итого за завтрак		355	8,28	11,17	48,02	203,5	
Второй завтрак	Фрукт (банан)	60	1,50	0,50	19,00	95	№ 368
Итого за второй завтрак		60	1,50	0,50	19,00	95	

обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,45	1,23	28,56	№ 15
	Суп картофельный на м/б	150	1,4	1,69	9,98	61	№ 77
	Запеканка макаронная с мясом	160	14,071	14,970	29,0	337,267	№ 143
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,2	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	№ 376
Итого за обед		530	17,741	22,485	74,32	575,777	
полдник	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	№ 251
	Печенье	30	0,6	0	24,1	112,1	№ 39
Итого за полдник		170	4,66	4,48	29,7	194,7	
Ужин	½ яйца	30	5,08	4,60	0,28	63	№ 213
	Капуста тушеная	180	3,13	5,56	14,38	120	№ 132
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	№ 1
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	№ 52
Итого за ужин		400	11,09	10,49	43,73	315,7	
Итого за седьмой день		1515	43,271	46,125	214,77	1384,677	
8-й день							
завтрак	Каша манная с маслом	160	3,40	4,96	22,94	141,0	№ 168
	Бутерброд с маслом	40	1,71	5,28	12,23	9,52	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	№ 395
Итого за завтрак		350	6,91	12,24	45,81	220,52	
Второй завтрак	Фрукт (апельсин)	60	0,60	0,14	15,00	69	№ 368
Итого за второй завтрак		60	0,60	0,14	15,00	69	
обед	Огурец свежий	45	0,36	0,05	1,13	6,3	№ 70
	Суп сборный овощной на м/б со сметаной	150	3,9	5,7	22,3	139	№ 14
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	6,70	17,32	190	№ 276
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,79	64,2	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	23,82	84,75	№ 376
Итого за обед		525	24,5	7,075	78,36	294,25	
полдник	Йогурт питьевой	140	4,06	4,48	5,6	82,6	№ 251
	Вафля	20	0,75	7,1	19,5	168,5	№ 50
Итого за		160	4,81	18,655	25,1	251,1	

полдник							
Ужин	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	0,07	3,44	16,16	№ 38
	Сырники творожные	150	6,34	8,2	29,68	281,1	№ 55
	Соус молочный сладкий	40	0,58	1,35	3,97	40,45	№ 351
	Чай без сахара	150	0	0	0	0	№ 263
Итого за ужин		390	7,35	9,62	37,09	337,71	
Итого за восьмой день		1485	44,71	46,405	201,35	1362,58	
9-й день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,3	4,5	24,12	108,9	№ 93
	Бутерброд с сыром	45	2,81	4,49	10,98	100,3	№ 3
	Какао на молоке	150	3,15	3,72	12,96	89,7	№ 397
Итого за завтрак		355	10,26	12,71	48,06	298,9	
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	60	0,40	0,40	9,80	44	№ 368
Итого за второй завтрак		60	0,40	0,40	9,80	44	
обед	Салат из свеклы с изюмом и курагой	40	0,62	2,44	5,41	46,16	№ 32
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	4,04	8,60	106,2	№ 87
	Пюре картофельное	100	2,04	4,2	13,62	96,8	№ 321
	Суфле из рыбы	60	7,54	6,31	3,44	98,5	№ 268
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	64,7	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	23,82	84,75	№ 376
Итого за обед		530	17,25	17,365	68,18	497,11	
Полдник	Ряженка	140	2,06	3,48	5,6	92,6	№ 251
	Пряник	20	1,3	2,5	14,4	76,6	№ 34
Итого за полдник		160	3,36	5,98	20	169,2	
Ужин	Салат из свежих огурцов	45	0,30	2,43	0,95	26,91	№ 13
	Гречка рассыпчатая	100	3,73	4,06	25,76	162,8	№ 313
	Суфле куриное	70	5,88	7,40	1,84	140	№ 310
	Хлеб пшеничный	35	2,13	1,33	13,92	68,7	№ 1
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	№ 52
Итого за ужин		400	12,79	15,22	57,62	132,7	
Итого за		1505	44,06	51,675	203,66	1471,62	

девятый день							
10-й день							
завтрак	Каша молочная геркулесовая	160	4,05	6,69	26,36	159,0	№ 168
	Бутерброд с маслом	40	1,71	6,28	10,23	9,52	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,30	10,63	70	№ 395
Итого за завтрак		350	8,1	15,27	47,22	238,52	
Второй завтрак	Фрукт (груша)	60	0,40	0,30	10,30	46	№ 368
Итого за второй завтрак		60	0,40	0,30	10,30	46	
обед	Помидор свежий	45	0,36	0,05	1,13	9,3	№ 70
	Суп вермишелевый	150	3,61	3,80	12,2	94,8	№ 233
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	14,61	9,91	17,09	194,7	№ 298
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,56	13,29	64,2	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	23,82	104,75	№ 376
Итого за обед		180	20,47	14,47	67,53	467,75	
Полдник	Кефир	140	0,75	3,34	15,15	74	№ 384
	Булочка домашняя	50	3,64	8,96	17,96	179,5	№ 469
Итого за полдник		190	4,39	12,3	33,11	253,5	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,59	6,1	19,36	247	№ 151
	Огурец свежий	45	0,36	0,05	1,13	6,3	№ 70
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	16,92	68,7	№ 1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	46,0	№ 392
Итого за ужин		225	2,53	0,39	25,04	121	
Итого за десятый день		1575	40,48	48,695	202,56	1373,77	
Итого за весь период		15175	428,371	481,37	2050,276	12705, 18	
Среднее значение за период		1517,5	42,83	48,13	205,02	1270,51	
Содержание белков, жиров,							

углеводов в меню за период в % от калорийности							
---	--	--	--	--	--	--	--