

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	4,67	4,86	20,94	146	№ 168/1
	Бутерброд с маслом	28	1,71	5,28	10,23	90,52	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№ 395
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		428	9,12	12,44	52,1	352,52	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
	Или молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	№ 400
Итого за второй завтрак		150	3,2/4,58	3,8/4,08	10/7,58	99,4/85	
Обед	Кабачковая икра	45	0,54	2,12	3,47	35,1	№ 13
	Или помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	№54-3з
	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,46	8,55	70,2	№ 54-6с
	Капуста тушеная с мясом	160	12,18	12,57	10,56	204,09	№54-10м
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	68,7	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,18	0,01	9,71	39,67	№ 376
Итого за обед		550/565	19,9/20,09	15,77/17,84	57,18/59,5	456,23/484,93	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	150	1,38	6,18	8,4	94,8	№45
	Яйцо	40	2,54	2,3	0,14	32	№ 213
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	№ 59
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	№42
Итого за полдник		420	10,6	13,71	74,81	466,47	
Итого за первый день		1548/1563	42,82/44,39	45,72/48,07	194,09/193,99	1374,62/1403,32	
2-й день							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	150	2,32	3,26	24,08	134,94	№168/4
	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,29	10,98	93,77	№ 3
	Какао с молоком	150	3,15	2,52	12,96	87,12	№ 397
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		434	8,68	10,37	58,32	361,83	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	3,2	3,8	10	99,4	
обед	Салат из зеленого горошка с	40	1,18	2,01	2,93	34,53	№ 10

	луком репчатым							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,28	5,76	7,51	99	№54-1с	
	Запеканка картофельная с печенью	160	13,34	9,98	25,7	245,98	№54-18м	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	68,7	№ 1	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,18	0,01	9,71	39,67	№ 376	
Итого за обед		560	22,67	18,43	73,06	555,05		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с овощами	160	3,34	8,96	31,45	219,8	№195	
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	№ 59	
	Гребешок из дрожжевого теста	60	4,54	4,10	25,3	155,99	№417	
Итого за уплотненный полдник		370	8,63	13,03	71,9	439,79		
Итого за второй день		1514	43,18	45,63	213,28	1456,07		
3-й день								
завтрак	Каша манная вязкая молочная	150	4,66	7,6	18,82	162,32	№ 88	
	Бутерброд с маслом	28	1,71	5,28	10,23	90,52	№ 1	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№ 395	
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,3	46	№ 368	
Итого за завтрак		428	9,11	15,18	49,98	368,84		
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251	
Итого за второй завтрак		150	3,2	3,8	10	99,4		
обед	Огурец соленый	40	0,36	0,05	1,13	6,41	№ 70	
	Или огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	5,97	№54-2з	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	3,7	7,6	77,7	№54-2с	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,43	4,06	20,76	173,84	№ 313	
	Тефтели из говядины	50	4,01	6,58	7,99	107,22	№174	
	Соус сметанный	15	0,25	0,72	0,44	9,24	№ 354	
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	68,7	№ 1	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,18	0,01	9,71	39,67	№ 376	
Итого за обед		565/575	16,31/16,42	15,8	74,46/74,84	549,51/549,95		
Уплотненный полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным	160	9,2	7,69	30,2	226,81	№ 130	

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,2	№65
	Или чай с сахаром	150	0,2	0	4,9	19,6	№54 – 2 гн
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,94	4,64	16,38	119,04	№ 6
Итого за уплотненный полдник		505	15,39	13,33	76,23	456,65	
Итого за третий день		1648/1658	42,01/42,12	47,11	210,67/211,05	1474,4/1474,84	
4-й день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	5,5	17,9	137,5	№ 54-19к
	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,29	10,98	93,77	№ 3
	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	26	№54-4гн
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		434	8,51	8,89	45,68	303,27	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	3,2	3,8	10	99,4	
обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,8	3,1	3,1	42,9	№54-7з
	Или салат из свежих огурцов и помидор	30	0,3	1,6	0,9	19,2	№54-5з
	Суп картофельный с рыбой	150	5,28	1,95	10,95	82,47	№54-20с
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,5	4,2	24,4	149,5	№54-5г
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	9,97	9,7	156,09	№179
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	68,7	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,18	0,01	9,71	39,67	№ 376
Итого за обед		575	19,84/20,34	18,41/19,91	82,87/85,07	582,8/606,5	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	160	6,8	10,7	4,8	142,7	№54-2о
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	№ 59
	Пряник	50	1,5	2,3	35,5	168,7	№ 41
Итого за уплотненный полдник		390	11,18	13,33	69,37	442,57	
Итого за четвертый день		1549	42,73/43,23	44,43/45,93	207,92/210,12	1410,04/1433,74	
5-й день							

завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,05	5,09	20,36	143,45	№ 168
	Бутерброд с маслом	28	1,71	5,28	10,23	90,52	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№ 395
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		428	8,5	12,67	51,52	349,97	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	3,2	3,8	10	99,4	
обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	40	2,66	5,43	21,38	85,52	№17
	Суп «Крестьянский» с крупой	150	3,85	5,39	11,46	109,75	№54-10с
	Макароны отварные	110	3,67	3,01	17,63	112,29	№ 317
	Суфле из рыбы	60	5,05	4,82	2,44	73,34	№ 268
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	68,7	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,18	0,01	9,71	39,67	№ 376
Итого за обед		570	19,1	19,34	89,83	556,44	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	120	10,7	6,4	21	184,4	354-2г
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	61,68	№351
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,04	0	9,1	36,56	№ 200
	Булочка домашняя	50	2,05	5,6	26,96	166,44	№ 469
Итого за уплотненный полдник		360	13,56	13,8	62,36	449,08	
Итого за пятый день		1508	44,36	49,61	213,71	1454,89	
6-й день							
завтрак	Каша вязкая кукурузная	130	4,3	3,52	19,4	126,48	№54-2к
	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,28	10,23	90,52	№ 1
	Какао с молоком	150	3,15	2,52	12,96	87,12	№ 397
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		410	9,56	11,62	52,89	350,12	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
	Или молоко кипяченое	150	4,58	3,6	7,58	81,04	№ 400
Итого за второй завтрак		150	3,2/4,58	3,8/3,06	10/7,58	99,4/81,04	
обед	Икра морковная	30	0,6	2,1	3	33,3	№54-12з
	Или салат из моркови	40	0,49	0,038	2,64	12,86	№ 41
	Свекольник	150	4,57	5,01	12,41	113,01	№ 54-18с

	Рис отварной с овощами	100	2,57	3,17	19	114,81	№191
	Суфле куриное	60	6,48	11,4	3,84	143,88	№ 310
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	68,7	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,18	0,01	9,71	39,67	№ 376
Итого за обед		560/550	17,98/18,09	22,38/20,318	74,81/75,17	447,09/547,24	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	110	2,04	3,2	18,96	112,8	№ 321
	Тефтели рыбные	60	4,7	3,8	5,6	75,4	№54-11р
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,04	0	9,1	36,56	№ 200
	Гребешок из дрожжевого теста	60	3,54	4,07	25,3	155,9	№417
Итого за уплотненный полдник		410	12,45	11,4	72,88	447,83	
Итого за шестой день		1530/1520	43,19/44,68	49,2/46,398	210,58/208,52	1344,44/1426,23	
7-й день							
завтрак	Каша вязкая пшенная с маслом	150	4,27	4,86	20,48	142,74	№ 168
	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,29	10,98	93,77	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№ 395
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		434	9,82	11,45	52,39	352,51	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	3,2	3,8	10	99,4	
обед	Огурец соленый	40	0,36	0,05	1,13	6,41	№70
	Или салат из свежих помидор и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	19,2	№54-5з
	Суп гречневый	150	6,9	6,1	5,89	106,6	№ 24
	Горошница (пюре гороховое)	110	4,2	2,3	11,9	85,1	№ 211
	Оладьи из печени с соусом сметанным	60	4,89	7,6	10,4	129,56	№ 284
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	68,7	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,18	0,01	9,71	39,67	№ 376
Итого за обед		560/570	20,16/20,22	18,29/16,74	66,61/66,84	503,21/516	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	130	7,21	10,01	9,79	158,09	№ 110
	Кукуруза сахарная	40	1,2	0,2	7,1	35	№54-21з
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	68,7	№ 1

	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	№ 59
	Пряник	50	1,5	2,3	25,5	128,7	№ 41
Итого за уплотненный полдник		400	12,22	14,87	80,83	454,49	
Итого за седьмой день		1514/1524	43,84/43,9	48,05/46,5	209,83/210,06	1409,61/1422,4	
8-й день							
завтрак	Каша «Дружба» вязкая	150	3,09	6,55	20,39	152,87	№ 168/3
	Бутерброд с маслом	30	1,71	5,28	10,23	95,28	№ 1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,2	0,8	6,5	38	№54-4ГН
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,3	45,5	№ 368
Итого за завтрак		430	6,4	12,93	47,42	331,65	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	3,2	3,8	10	99,4	
обед	Салат из кукурузы с луком репчатым	40	2,66	5,43	10,38	101,03	№17
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	3,7	7,6	77,7	№54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,43	4,06	14,76	113,3	№ 313
	Котлета из говядины	60	6,53	6,04	8,07	112,76	№ 282
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,18	0,01	9,71	39,65	№ 376
Итого за обед		570	20,99	19,93	94,73	574,25	
Уплотненный полдник	Ленивые вареники	120	8,13	6,67	17,21	161,39	№ 230
	Соус молочный сладкий	40	1,1	1,8	5,9	44,2	№ 351
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,5	0	21,75	93	№65
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,94	4,64	16,38	119,04	№ 6
Итого за уплотненный полдник		355	13,67	13,11	61,24	439,63	
Итого за восьмой день		1505	44,26	49,77	213,39	1444,93	
9-й день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	5,5	17,9	137,5	№ 54-19к

	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,29	10,98	93,77	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	№ 395
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		434	9,65	10,09	45,31	311,27	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	3,2	3,8	10	99,4	
обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40	0,63	5,09	4,23	65,25	№43
	Или огурец свежий в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,45	№54-2з
	Суп гороховый	180	5,7	0,48	15,1	87,52	№
	Плов с мясом	160	9,17	11,96	25,08	244,64	№ 304
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	68,7	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,18	0,01	9,71	39,67	№ 376
Итого за обед		580/590	18,99/19,37	13,18/18,22	77,85/81,33	512,15/572,95	
Уплотненный полдник	Котлета капустная	150	8,6	8,3	25,6	211,5	
	Соус сметанный	30	0,25	1,72	0,44	18,24	№ 354
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,04	0	9,1	36,56	№ 200
	Булочка домашняя	50	2,05	7,76	26,96	185,88	№ 469
Итого за уплотненный полдник		380	10,94	17,78	62,1	452,18	
Итого за девятый день		1544	42,78	44,85	195,26	1375	
10-й день							
завтрак	Каша манная вязкая молочная	150	4,66	7,6	18,82	162,32	№ 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	26	№54-4гн
	Фрукт	100	0,40	0,30	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		430	7,97	13,98	45,85	324,84	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	3,2	3,8	10	99,4	
обед	Свекла отварная дольками	30	0,5	0,1	3,6	17,3	№54-28з
	Или помидор в нарезке	30	0,35	0,05	1,15	6,4	№54-3з
	Рассольник ленинградский	150	4,34	5,85	11,16	114,65	№54-3с
	Капуста тушеная	120	3	4,5	16,9	120,1	№54-8г
	Котлета рыбная	60	4,61	3,45	9,33	86,81	№ 255

	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	68,7	№ 1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,18	0,01	9,71	39,67	№ 376
Итого за обед		570	16,17/16,32	13,54/13,59	77,91/75,46	514,4/503,5	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	11,04	10,46	11,58	184,62	№ 237
	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	61,68	№ 351
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	№ 59
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	№42
Итого за уплотненный полдник		360	16,36	18,16	69,23	518,8	
Итого за десятый день		1510	43,7/43,85	48,48/48,53	200,51/201,99	1457,44/1446,54	
Итого за весь период		15370/15395	432,87/436,75	472,45/472,398	2069,24/2071,37	14321,57/14337,96	
Среднее значение за период		1537/1539,5	43,287/43,375	47,245/47,2398	206,924/207,137	1432,157/1433,796	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							