

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	6,21	5,28	27,9	184	№ 168
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		480	12,52	17,42	70,83	391	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
	Или молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 400
Итого за второй завтрак		150/180	3,2/5,48	3,8/4,88	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	4,15	2,95	10,26	84,24	№ 54-6с
	Капуста тушеная с мясом	200	12,25	11,99	22,96	248,75	№54-10м
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	93	№ 1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	98	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	11,89	48,7	№ 376
Итого за обед		710	22,85/22,87	16,07/18,8	87,77/90,1	585,49/619,49	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	200	2,76	12,36	16,8	189,6	№45
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	№ 213
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	98	№ 1
	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	№ 59
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	№42
Итого за полдник		515	15,73	22,35	92,89	635,1	
Итого за первый день		1855/1885	54,3/56,6	59,64/63,45	261,49/262,89	1710,99/1747,59	
2-й день							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,09	4,7	25,09	155,02	№168
	Бутерброд с сыром	55	4,15	6,57	17,77	146,81	№ 3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,67	№ 397
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		535	11,31	14,76	64,98	454,5	
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 луком	60	2,78	3,11	1,91	46,75	№ 10

	репчатым							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,16	6,45	8,12	111,17	№67	
	Запеканка картофельная с печенью	200	16,9	16,86	21,1	303,74	№54-18м	
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	18,93	89,94	№ 1	
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	18,43	90,89	№ 1	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	10,89	44,53	№ 376	
Итого за обед		730	30,59	27,45	82,38	687,02		
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,34	8,96	38,45	255,8	№195	
	Сок фруктовый	180	0,9	-	17,15	72,2	№ 59	
	Гребешок из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	32,5	202,95	№417	
Итого за уплотненный полдник		450	11,54	13,71	84,1	530,95		
Итого за второй день		1865	56,6	59,72	250,46	1762,87		
3-й день								
завтрак	Каша манная вязкая молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,46	№ 88	
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	170	№ 1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	№ 368	
Итого за завтрак		530	12,52	19,61	68,02	499,46		
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	60	0,48	0,06	1,5	8,46	№ 70	
	Или огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,9	№54-2з	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,86	10,12	103,92	№54-2с	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,09	6,09	28,64	133,73	№ 313	
	Тефтели из говядины	70	5,98	5,49	10,31	114,57	№174	
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	32,88	№354	
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	93	№ 2	
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	98	№ 9	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	11,89	48,7	№ 376	
Итого за обед		800	23,7/23,72	19,57/19,61	105,75	633,7/633,26		
Уплотненный полдник	Сырники из творога с молоком гущеным	200	10,2	10,19	42,2	326,31	№ 55	
	Кисель из концентрата плодового	150	1,05	0	21,75	97,2	№65	

	или ягодного						
	Или чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	46,8	№54 – 2 гн
	Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,94	4,64	16,38	119,04	№ 6
Итого за уплотненный полдник		415/465	14,19/13,34	15,83/17,83	80,33/65,08	539,55/526,15	
Итого за третий день		1895/1915	53,61/52,78	58,81/60,85	264,1/248,85	1771,91/1754,67	
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	146,81	№ 3
	Чайс молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	51,1	№54-4гн
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		555	11,65	12,51	54,63	378,13	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	17,77	99,4	№ 251
Итого за второй завтрак		150	3,2	3,8	17,77	99,4	
обед	Салат из белокачанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	№54-7з
	Или салат из свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,1	1,8	77,5	№54-5з
	Суп картофельный с рыбой	200	6,38	4,6	14,6	101,22	№ 54-20с
	Каша перловая рассыпчатая	150	4	5	30	158,6	№54-5г
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	11,33	7,58	161,97	№179
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	93	№ 1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	98	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	11,89	48,7	№ 376
Итого за обед		750	24,15/25,15	25,06/28,06	106,23/110,63	747,19/738,99	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	200	9,8	10,7	4,8	194,3	№54-2о
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	93	№ 1
	Сок фруктовый	180	0,9	-	15,15	64	№ 59
	Пряник	60	3,7	4,4	34,2	173,52	№ 63
Итого за уплотненный полдник		485	16,74	15,64	74,08	524,88	
Итого за четвертый день		1940	55,74/56,74	57,01/60,01	252,71/257,11	1749,6/1741,4	
5-й день							
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	5,39	6,38	24,13	175,5	№ 168
	Бутерброд с маслом	50	3,06	7,43	18,27	152,19	№ 1

	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		480	11,7	16,52	67,06	464,69	
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	60	4,88	5,24	28,51	180,72	№17
	Суп «Крестьянский» с крупой	200	5,07	7,29	15,17	146,57	№98
	Макароны отварные	150	5,5	5,57	26,44	103,61	№ 317
	Суфле из рыбы	80	5,03	5,4	2,87	80,2	№ 268
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	93	№ 1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	98	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	11,89	48,7	№ 376
Итого за обед		780	26,23	24,54	125,24	750,8	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	150	9,3	6,2	26,3	238,5	354-2г
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,61	№351
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	36,56	№ 31
	Булочка домашняя	80	3,82	8,01	29,13	237,89	№ 469
Итого за уплотненный полдник		460	14,13	16,46	71,15	563,56	
Итого за пятый день		1870	55,26	61,32	273,45	1878,45	
6-й день							
завтрак	Каша вязкая кукурузная	150	4,4	4,9	30	181,7	№54-2к
	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	0,3	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		480	12,53	16,82	74,39	504,7	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	150	3,2	3,8	10	99,4	№ 251
	Или молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	№ 400
Итого за второй завтрак		150/180	3,2/5,48	3,8/4,88	10/9,07	99,4/102	
обед	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	66,6	№54-12з
	Или Салат из моркови	60	0,93	3,67	8,18	69,47	№ 32
	Свекольник	200	3,92	7,83	9,05	122,35	№ 20
	Рис отварной с овощами	180	5,33	6,4	24,72	177,8	№191
	Суфле куриное	90	5,15	6,03	2,14	83,43	№ 310

	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	93	№ 1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	98	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	11,89	48,7	№ 376
Итого за обед		800	21,08/21,35	24,96/25,49	96,34/94,16	692,75/689,88	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	3,88	4,3	23,45	148,02	№ 321
	Тефтели рыбные	80	5,3	4,4	10,1	101,2	№ 54-11p
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	93	№ 1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,04	0	9,1	36,56	№ 31
	Гребешок из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	181,95	№417
Итого за уплотненный полдник		535	16,86	13,99	94,08	560,73	
Итого за шестой день		1965/1995	53,67/56,22	59,57/61,18	274,81/271,7	1857,58/1857,31	
7-й день							
завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,27	6,38	31,55	204,7	№ 168
	Бутерброд с сыром	55	4,15	6,57	17,77	146,81	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		535	12,67	15,66	73,98	488,51	
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	60	0,48	0,06	1,5	8,46	№70
	Или салат из свежих помидор и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5	№54-5з
	Суп гречневый	200	6,9	6,1	6,89	133,4	№ 86/1
	Горошница (пюре гороховое)	130	7,03	4,5	20,8	151,82	№ 211
	Оладьи из печени с соусом сметанным	130	6,08	12,90	19,41	173,06	№ 284
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	93	№ 1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	98	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	11,89	48,7	№ 376
Итого за обед		810	26,36/26,24	26,39/27,64	101,15/100,85	706,44/735,48	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	150	6,7	9	6,3	133	№ 54-1o
	Кукуруза сахарная	60	3,2	0,2	7,1	43	№54-21з
	Сок фруктовый	180	0,9	-	15,15	64	№ 59
	Пряник	50	3,7	4,4	34,2	191,2	№ 41
Итого за		440	14,5	13,6	62,75	555,1	

уплотненный полдник							
Итого за седьмой день		1935	56,73	59,45/60,7	247,88/247,58	1849,45/1878,49	
8-й день							
завтрак	Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	7,27	24,27	184,51	№ 168
	Бутерброд с маслом	50	3,06	8,43	13,27	170	№ 1
	Чайс молоком и сахаром	150	1,6	1,1	8,7	51,1	№54-4гн
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		500	10,56	17,1	56,54	451,61	
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	60	4,88	5,24	28,51	133,72	№17
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,86	10,12	103,92	№54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,09	6,09	28,64	143,53	№ 313
	Котлета из говядины	75	5,32	8,2	11,64	141,64	№ 282
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	93	№ 1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	98	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	11,89	48,7	№ 376
Итого за обед		775	27,74	25,42	131,16	762,51	
Уплотненный полдник	Ленивые вареники	155	11,13	11,17	17,71	276	№ 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	91,2	№65
	Бутерброд с джемом или повидлом	65	2,24	4,64	16,38	166,24	№ 6
Итого за уплотненный полдник		420	14,99	17,51	61,14	574,04	
Итого за восьмой день		1845	56,49	63,83	258,84	1887,56	
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	146,81	№ 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	№ 395
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	№ 368
Итого за завтрак		535	12,9	13,82	60,29	418,03	

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	60	0,84	5,79	5,64	87,03	43
	Или огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,9	№54-2з
	Суп гороховый	200	6,52	2,8	14,92	110,92	№54-25с
	Плов с мясом	200	10,33	16,19	33,09	319,39	№ 304
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	93	№ 1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	98	№ 1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	11,89	48,7	№ 376
Итого за обед		750	23,01/23,44	20,12/25,81	101,76/105,9	678,91/757,04	
Уплотненный полдник	Котлета капустная	150	5,6	6,3	25,6	181,5	№54-12г
	Соус сметанный	50	0,7	2,04	2,93	32,88	№354
	Хлеб пшеничный	45	2,34	0,54	19,93	98	№ 9
	Чай с лимоном и сахаром	180	1,6	1,1	8,7	51,1	№ 31
	Булочка домашняя	80	3,82	10,01	29,13	221,89	№ 469
Итого за уплотненный полдник		505	14,06	19,99	86,29	585,37	
Итого за девятый день		1940	53,17/53,6	57,73/63,42	258,34/262,48	1781,71/1859,84	
10-й день							
завтрак	Каша манная вязкая молочная	200	6,21	7,47	25,09	192,46	№ 88
	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	120	№ 1
	Чайс молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	51,1	№54-4гн
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	№ 368
		550	11,27	18,3	62,36	409,56	
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	60	0,9	0,1	10,3	45,7	№54-28з
	Или помидор в нарезке	60	0,7	0,1	3,3	116,92,8	№54-3з
	Рассольник ленинградский	200	5,33	7,69	15,93	154,25	№76
	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5	№ 54-8г
	Котлета рыбная	70	9,09	4,26	7,79	105,86	№ 255
	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,93	93	№ 1
	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	98	№ 1
Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	11,89	48,7	№ 376	

Итого за обед		750	24,57/24,77	17,48	94,87/101,87	659,01/613,01	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	10,31	11,09	25,74	244,01	№ 237
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,61	№ 351
	Сок фруктовый	180	0,9	-	15,15	64	№ 59
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	№42
Итого за уплотненный полдник		430	15,98	18,24	84,71	567,12	
Итого за десятый день		1880	55,02/55,22	57,82	251,94/258,94	1735,09/1689,09	
Итого за весь период		18990/19070	550,59/556,24	594,9/612,3	2594,02/2592,3	17985,2/18057,3	
Среднее значение за период		1899/1907	55,06/55,62	59,5/61,2	259,4/259,2	1798,5/1805,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							