

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

Бутарина Н.М.
зам. директора по ВР
Трошикова И.И.



на 10 дней зимнего периода (2 – 3 года)

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 сыром	45	2,81	5,69	10,98	120,3	№ 3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	96	№ 397
Итого за завтрак		355	10,05	15,26	47,33	385,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		150	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат картофельный с огурцами солеными	45	0,63	5,09	4,23	71	№ 43
	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	6,74	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	13,16	18,155	75,26	571,95	
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	14,17	15,71	176	№ 230
	Соус молочный сладкий	30	0,58	3,35	3,97	30,45	№ 351
	Хлеб пшеничный	35	2,13	0,33	13,92	71,7	№ 1
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44	№ 368
	Снежок	140	3,06	3,48	5,6	82,6	№ 251
Итого за ужин		430	19,3	21,73	49	404,75	
Итого за первый день		1685	48,25	57,695	234,3	1675,14	
2-й день							
завтрак	Каша молочная пшеничная	160	4,57	5,86	24,48	159,0	№ 168
	Бутерброд с маслом	40	1,71	5,28	10,23	10,52	№ 1
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	№ 395
Итого за завтрак		350	8,62	13,14	45,34	239,52	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		150	0,90	-	15,15	64	

обед	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	№ 41
	Суп крестьянский на м/б со сметаной	150	2,78	4,64	9,25	84,35	№ 21
	Горошница (пюре гороховое)	100	4,6	3,8	12,5	123	№ 211
	Оладьи из печени	70	7,39	7,65	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		540	17,15	16,303	67,286	476,543	
полдник	Кефир	150	4,06	5,48	5,6	82,6	№ 251
	Булочка домашняя	50	3,04	5,76	26,96	179,0	№ 469
	Фрукт (груша)	60	0,40	0,30	10,30	46	№ 368
Итого на полдник		250	7,5	11,54	42,86	307,6	
ужин	Омлет натуральный	130	6,52	13,46	1,57	147	№ 215
	Салат из зеленого горошка с луком	40	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
	Чай без сахара	160	0	0	0	0	№ 263
Итого на ужин		415	11,14	17,36	31,16	285	
Итого за второй день		1705	37,81	58,343	201,796	132,663	
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	8,26	11,96	49,13	245,52	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		150	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	38,56	№ 33
	Рассольник на м/б со сметаной	150	0,97	3,04	7,56	75	№ 73
	Плов из птицы	150	8,17	14,16	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	11,8	20,005	80,09	531,51	
полдник	Йогурт питьевой	140	4,06	5,48	5,6	82,6	№ 251
	Вафля	20	0,75	7,1	17,5	118,5	№ 152
	Фрукт (апельсин)	60	0,60	0,14	15,00	66	№ 368
Итого за полдник		220	5,41	12,72	38,1	267,1	
ужин	Салат из моркови	50	0,43	0,038	4,64	20,92	№ 41
	Запеканка творожная	150	18,04	15,46	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		400	19,05	16,848	35,19	351,37	
Итого за третий день		1640	45,42	61,533	217,66	1459,5	
4-й день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,3	6,5	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	16,78	34,98	255,52	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		150	0,90	-	15,15	64	
обед	Огурец соленый	45	0,36	0,05	1,13	6,3	№ 70
	Суп гороховый вегетарианский	150	5,7	1,48	19,1	151,9	№ 35
	Гречка рассыпчатая	100	5,73	7,06	28,76	172	№ 313
	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	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		535	21,29	11,415	93,43	573,15	
полдник	Снежок	140	4,06	6,48	5,6	93,6	№ 251
	Печенье	30	0	4,95	12,4	106,83	№ 39
	Фрукт (банан)	60	1,50	2,50	17,00	95	№ 368
Итого за полдник		230	5,56	13,93	35	295,43	
ужин	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	№ 701
	Овощи тушеные	200	2,23	9,04	17,16	138,67	№ 77
	Хлеб пшеничный	30	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		425	4,94	11,5	41,54	270,47	
Итого за четвертый день		1690	41,04	53,625	220,1	1458,57	
5-й день							
завтрак	Ленивые вареники	130	11,13	16,17	17,71	276	№ 230
	Соус молочный сладкий	30	0,58	2,35	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	27,73	47,62	495,75	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй		150	0,90	-	15,15	64	

завтрак							
обед	Салат из зеленого горошка	45	1,98	3,81	2,93	50,25	№ 24
	Щи на м/б со сметаной	150	2,24	4,93	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	15,705	61,56	461,1	
Полдник	Ряженка	140	0,75	3,86	15,15	74	№
	Булочка домашняя	50	2,64	5,26	20,96	109,0	№ 469
	Фрукт (яблоко)	60	0,40	0,40	9,80	44	№ 368
Итого за полдник		250	3,79	9,52	45,91	227	
Ужин	Салат из свеклы	45	0,77	2,43	3,34	37,56	№ 33
	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	7,97	7,78	52,06	331,26	
Итого за пятый день		1655	43,65	60,735	222,3	1579,11	
6-й день							
завтрак	Каша молочная гречневая	160	4,67	5,86	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	13,14	41,8	225,52	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		150	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из капусты	40	0,56	3,43	3,61	34,96	№ 20
	Свекольник на м/б со сметаной	150	2,15	6,8	8,47	62,49	№ 22
	Рис отварной	100	4,43	4,58	26,45	240	№ 315
	Тефтели из говядины	50	8,91	10,78	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		520	17,94	25,965	78,86	663,9	
полдник	Кефир	140	0,75	5,3	16,15	74	№ 384
	Фрукт (груша)	60	0,40	0,30	10,30	46	№ 368
	Пряник	20	2,3	4,5	17,4	176,3	№ 43
Итого за полдник		220	3,45	10,1	43,85	296,3	
ужин	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	№ 41
	Суп молочный с овощами	150	5,35	9,26	12,86	112,2	№ 97

	Хлеб пшеничный	35	2,13	0,33	13,92	68,7	№ 1
	Чай с сахаром, лимоном	180	0,04	0	9,10	35	№ 264
Итого за ужин		405	8,01	9,628	40,52	236,82	
Итого за шестой день		1645	40,32	58,833	220,18	1486,54	
7-й день							
завтрак	Каша молочная кукурузная	160	2,32	7,96	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	15,17	48,02	203,5	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		150	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	№ 41
	Суп картофельный на м/б	150	1,4	3,69	9,98	61	№ 77
	Запеканка макаронная с мясом	160	14,071	17,970	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	17,851	22,073	77,73	568,137	
полдник	Снежок	140	4,06	5,48	5,6	82,6	№ 251
	Печенье	30	0,6	3,0	24,1	112,1	№ 39
	Фрукт (банан)	60	1,50	0,50	19,00	95	№ 368
Итого за полдник		230	6,16	8,98	48,7	289,7	
Ужин	½ яйца	30	5,08	6,60	0,28	63	№ 213
	Капуста тушеная	180	3,13	6,56	14,38	120	№ 132
	Хлеб пшеничный	40	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	10,38	13,5	35,57	279,7	
Итого за седьмой день		1665	43,571	59,723	225,17	1405,037	
8-й день							
завтрак	Каша манная с маслом	160	3,40	6,96	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	7,45	14,24	45,8	220,52	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		150	0,90	-	15,15	64	
обед	Огурец соленый	45	0,36	0,05	1,13	6,3	№ 70

	Суп сборный овощной на м/б со сметаной	150	3,9	6,7	22,3	139	№ 14
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	8,70	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	15,825	78,36	484,25	
полдник	Йогурт питьевой	140	4,06	5,48	5,6	82,6	№ 251
	Вафля	20	0,75	8,1	19,5	168,5	№ 50
	Фрукт (апельсин)	60	0,60	0,14	15,00	69	№ 368
Итого за полдник		220	5,41	13,72	40,1	320,1	
Ужин	Салат витаминный	50	0,5	3,2	3,5	45,4	№ 5
	Сырники творожные	150	6,34	10,2	29,68	281,1	№ 55
	Соус молочный сладкий	40	0,58	2,35	3,97	40,45	№ 351
	Чай без сахара	160	0	0	0	0	№ 263
Итого за ужин		400	7,42	15,75	37,15	366,95	
Итого за восьмой день		1645	45,68	59,535	216,56	1455,82	
9-й день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,3	6,5	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	14,71	48,06	298,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		150	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из моркови	40	0,62	2,44	5,41	46,16	№ 32
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60	106,2	№ 87
	Пюре картофельное	100	2,04	4,2	13,62	96,8	№ 321
	Суфле из рыбы	60	7,54	7,31	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	19,365	68,18	497,11	
Полдник	Ряженка	140	2,06	4,48	5,6	92,6	№ 251
	Пряник	20	1,3	2,5	14,4	76,6	№ 34
	Фрукт (яблоко)	60	0,40	0,40	9,80	44	№ 368
Итого за полдник		220	3,76	7,38	29,8	213,2	
Ужин	Кабачковая икра	45	0,54	2,12	3,47	35,1	№ 13
	Гречка рассыпчатая	100	3,73	6,06	25,76	162,8	№ 313
	Суфле куриное	70	5,88	10,40	1,84	140	№ 310
	Хлеб пшеничный	35	2,13	1,33	13,92	68,7	№ 1

	Чай с сахаром, лимоном	180	0,04	0	9,10	35	№ 264
Итого за ужин		430	12,32	19,91	54,09	441,6	
Итого за девятый день		1685	44,49	61,365	215,28	1514,81	
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	Сок фруктовый	150	0,90	-	15,15	64	№ 59
Итого за второй завтрак		150	0,90	-	15,15	64	
обед	Салат из свеклы с изюмом и курагой	40	0,62	2,44	6,41	47,16	№ 32
	Суп вермишелевый	150	3,61	4,80	12,2	94,8	№ 233
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	14,61	11,91	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		520	20,73	19,725	72,81	505,61	
Полдник	Кефир	140	0,75	4,34	15,15	74	№ 384
	Булочка домашняя	50	3,64	9,96	17,96	179,5	№ 469
	Фрукт (груша)	60	0,40	0,30	10,30	46	№ 368
Итого за полдник		250	4,79	14,6	43,41	299,5	
Ужин	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	4,59	9,1	19,36	247	№ 151
	Огурец соленый	45	0,86	0,05	1,13	6,7	№ 70
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	16,92	68,7	№ 1
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,99	46,0	№ 392
Итого за ужин		405	7,62	9,49	44,4	368,4	
Итого за десятый день		1675	42,14	59,085	222,99	1476,03	
Итого за весь период		16690	432,371	590,472	1962,036	13643,22	
Среднее значение за период		1669	43,237	59,047	196,204	1364,322	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

