



Утверждаю *Бойкова М.А.* Бойкова М.А.
Директор МОБУ «Сосновоборская СОШ»
Приказ *№ 10/2019* от *01.10.2019*

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ - РАСКЛАДКА

по Сосновоборскому детскому саду –
структурному подразделению
МОБУ «Сосновоборская СОШ»

С. Сосновоборские
Ул. Первомайская дом 2
Тел: 7-21-78

Примерное десятидневное меню

1-6 день

Завтрак:

Каша геркулесовая молочная сладкая

Кофейный напиток с молоком

Хлеб пшеничный масло сливочное

Второй завтрак: фрукт

Обед:

Салат витаминный

Рассольник со сметаной

Греча отварная подлива сосиска отварная

Компот с/ф

Хлеб ржаной

Полдник:

Вермишель отварная с сыром

Чай сладкий пряник

2-7 день

Завтрак:

Каша пшеничная молочная сладкая

Какао с молоком

Хлеб пшеничный с маслом слив.

Второй завтрак: фрукт

Обед:

Салат св. огурцов

Борщ со сметаной

Картофельное пюре мясная котлета

Кисель фруктовый

Хлеб ржаной

Полдник:

Оладьи с повидлом

Кофейный напиток с молоком

3-8 день

Завтрак:

Каша манная молочная сладкая

Кофейный напиток с молоком

Хлеб пшеничный с маслом слив.

Второй завтрак: фрукт

Обед:

Салат из моркови

Суп гороховый с мясом птицы

Рис отварной рыба отварная

Компот с/ф

Хлеб ржаной

Полдник:

Вермишель отварная с сыром

Чай сладкий пряник

4-9 день

Завтрак:

Каша пшеничная молочная сладкая

Какао с молоком

Хлеб пшеничный с маслом слив.

Второй завтрак: фрукт

Обед:

Салат свекольный

Суп рыбный «Лосось»

Жаркое по - домашнему

Кисель фруктовый

Хлеб ржаной

Полдник:

Булочка домашняя

Кофейный напиток с молоком

5-10 день

Завтрак:

Каша рисовая молочная сладкая

Чай сладкий

Хлеб пшеничный с маслом слив.

Второй завтрак: фрукт

Обед:

Салат св. помидор

Щи со сметаной

Гуляш из мяса птицы макароны отварные

Компот с/ф

Хлеб ржаной

Полдник:

Омлет

Кисель фруктовый

Меню – раскладка -1-6 день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюд вес продуктов 1,5-4 года; 4 – 7 лет	Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %	Кальций мг	Фосфор мг
Завтрак:							
Каша геркулесовая молочная	180/200						
Кофейный напитокс молоком	200						
Булка с маслом сливочным	30/10						
2 завтрак - фрукт	60						
1. геркулес	25/30	2,75	1,5	15,27	62,75	21	105
молоко	100	3,36	4,20	5,40	54,40	144	114
сахарный песок	10	-	-	11,98	45,5	-	Следы
масло сливочное	5	0,02	4,71	0,02	34,04	1	-
2.кофейный напиток	2	-	-	-	-	10	-
сахарный песок	10	-	-	14,3	48,5	-	Следы
молоко	100	4,2	5,25	6,75	93	180	142,5
3. Булка	30	2,4	0,37	16	59	6,6	32,6
масло	10	0,04	7,84	0,05	73,4	2	-
4. фрукт	60	1,1	0,5	14,7	54	36	25
Итого:		13,87	24,37	84,47	524,59 (25%)	400,6	419,1
Обед:							
Салат витаминный	30/40						
Рассольник со сметаной	200/250/10						
Греча отварная подлива	180/200/30						
сосиска отварная	200						
Компот из с/ф	35						
Хлеб ржаной							
1.капуста	30/40	0,75		2,56	15,62	19	12,5
Масло растительное	6	-	5,64	-	62,38	-	-
морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	3,4	3,1
2.огурцы солёные	10	0,74	0,67	0,035	43,4	10,75	92
Картофель	100	0,58	-	6,79	36	8	38
Лук	8	0,1	-	0,57	2,58	1,6	2,45
морковь	10	0,16	-	0,84	3,96	4,25	3,87

Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,5	1	-
перловка	5	0,38	0,06	3,53	21,5	2,05	11,16
сметана	10	0,28	2	0,32	10,6	15,2	57
птица	20	4,45	1,65	-	43,5	4	66
3.сосиска	30	11,4	5,64	1,6	166,9	4	6,12
гречка	30/40	3,18	0,69	19,27	98,48	18,3	97
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,5	1	-
мука	5	0,46	0,05	3,48	15,8	1,45	6,6
морковь	10	0,16	-	0,84	3,96	4,25	3,87
томат	5	0,24	1,09	4,9	15,64	0,65	3,1
лук	8	0,10	-	0,57	2,58	1,6	2,45
4.компот из с/ф	15	0,54	--	11,8	37,1	16,6	15,2
Сахарный песок	10	-	-	15,97	60,6	-	следы
5.хлеб ржаной	35	2	0,4	17	91,6	11,6	36,4
Итого:		25,68	26,15	90,785	810,1	128,7	456,82
					(35%)		
Ужин:							
Вермишель отварная с сыром	180/200/10						
Чай сладкий пряник	200/20						
1.вермишель	35/45	6,57	1,05	34	180,7	17	48,5
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3	116,5	65
Масло сливочное	5	0,03	3,92	0,05	37,5	1	-
2. чай	2	-	-	-	-	10	-
Сахарный песок	10	-	-	14,3	48,5	Следы	Следы
3. пряник	20	2,96	3	20,63	187,5	12,3	52,6
Итого:		11,65	10,33	69,18	485,5(25%)	156,8	166,1
Итого за день:		51,2	60,85	244,435	1820,19	686,1	1042,02

Меню – раскладка -2 - 7день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда вес продуктов		Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %	Кальций мг	Фосфор мг
	1,5 – 4 года	4 – 7 лет						
Завтрак:								
Каша пшеничная молочная	180/200							
Какао с молоком	200							
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10							
2 завтрак: фрукт	60							
1. крупа пшеничная	30/40		4,7	0,5	34,7	54,5	21	105
молоко	100		3,36	4,20	5,40	54,40	144	114
сахарный песок	10		-	-	11,98	45,5	-	Следы
масло сливочное	5		0,02	4,71	0,02	34,04	1	-
2.Какао	2		-	-	-	-	-	-
сахарный песок	10		-	-	14,3	48,5	-	Следы
молоко	100		4,2	5,25	6,75	93	180	142,5
3. хлеб пшеничный	30		2,4	0,37	16	59	6,6	32,6
масло	10		0,04	7,84	0,05	73,4	2	-
4. фрукт	60		1,1	0,5	14,7	54	36	25
Итого:			15,82	23,37	103,9	516,34 (25%)	390,6	419,1
Обед:								
Салат св. огурцов	30/40							
Борщ со сметаной	200/250/10							
Карт. пюре котлета мясная (п/ф)	200/50							
Кисель фруктовый	200							
Хлеб ржаной	35							
1. св. огурцы	30/40		0,28	0,03	1,19	86,8	21,5	92
Масло растительное	6		-	0,64	-	62,38	-	-
2.птица	20		4,45	1,65	-	43,5	2,05	11,6
Картофель	100		0,58	-	6,79	36	8	38
Лук	8		0,10	-	0,57	2,58	1,6	2,45
Морковь	10		0,16	-	0,84	3,96	4,25	3,87
Капуста свежая	50		1,2	-	4,16	31,24	38	25

Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,5	1	-
томат	5	0,24	-	0,95	15,64	0,65	1,6
Сметана	10	0,28	2	0,32	10,6	15,2	57
свекла	50	0,4	-	4,15	18,6	40	105
3.котлета	50	12,4	19,5	5,15	32,9	6,3	116,9
Картофель	200	2,8	0,56	36	124	18	86
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,5	1	-
молоко	50	4,45	1,65	6,75	3,1	5,6	5,1
Масло растительное	6	-	0,64	-	62,38	-	-
4.кисель		-	-	23,525	104,25	13	-
Сахарный песок	20	-	-	14,3	58,5	следы	следы
5.хлеб ржаной	10	2	0,4	17	91,6	11,6	36,4
	35						
Итого:		29,4	35,33	121,795	863,03	187,75	580,92
					(35%)		
Ужин: Оладьи с повидлом Кофейный напиток с молоком	200/20 200						
1.дрожжи сухие	0,001	0,37	0,1	0,25	6,55	-	-
молоко	100	3,08	3,52	5,17	62	132	104,5
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,5	1	-
яйцо	¼	1,27	1,15	0,7	15,70	10,7	46
Сахарный песок	5	-	-	4,7	19,5	-	следы
Масло растительное	6	-	5,64	-	62,38	-	-
повидло	20	1,44	1,7	11,2	35,8	63,2	48,8
мука	60	10,3	0,9	74,20	188,25	29	13,2
2.кофейный напиток	2	-	-	-	-	10	-
Сахарный песок	10	-	-	14,3	48,5	Следы	Следы
молоко	100	3,08	3,52	5,17	52	132	104,5
Итого:		19,57	20,66	115,74	528,18(25%)	377,9	317
Итого за день:		64,79	79,36	341,435	1907,55	956,25	1317,02

Меню – раскладка -3 – 8 день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда вес продуктов		Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %	Кальций мг	Фосфор мг
	1,5 – 4года	4 – 7 лет						
Завтрак:								
Каша манная молочная	180/200							
Кофейный напиток с молоком	200							
Хлеб пшен. с маслом слив.	35/10							
2 завтрак: фрукт	60							
1. манка	20/30		2,84	20	21,02	92,6	13,6	20,2
молоко	100		3,36	4,20	5,40	54,40	144	114
сахарный песок	10		-	-	11,98	45,5	-	Следы
масло сливочное	5		0,02	4,71	0,03	34,04	1	-
2.кофейный напиток	2		-	-	-	-	10	-
сахарный песок	10		-	-	14,3	48,5	-	Следы
молоко	100		3,08	3,52	5,17	93	132	164,5
3. хлеб пшеничный	30		2,4	0,37	16	59	6,6	32,6
масло	10		0,04	7,84	0,05	73,4	2	-
4. фрукт	60		1,1	0,5	14,7	54	36	25
Итого:			12,84	41,14	88,65	554,44 (25%)	345,2	356,3
Обед:								
Салат морковный	50/60							
Суп гороховый с мясом птицы	200/250							
Рис отварной рыба отварная	180/200/30							
Компот с/ф	200							
Хлеб ржаной	35							
1. морковь	50		0,6	-	9,36	17,6	19,2	18,6
Масло растительное	6		-	5,64	-	62,38	-	-
Сахарный песок	5		-	-	4,7	19,5	-	следы

2.птица	20	4,45	10,65	-	43,5	4	66
Картофель	100	0,58	-	6,79	36	8	38
Лук	10	0,11	-	0,73	3,3	3,2	4,9
Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	3,4	3,1
горох	20	4,6	0,44	10,16	42,5	12,6	73,8
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,5	1	-
3.рыба свежая	30	14,9	0,4	-	113,98	44	173
Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,1	75	2	-
лук	10	0,11	-	0,38	2,05	1,6	2,45
рис	30/40	2,52	0,36	28,44	119,4	11,6	40,8
морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	3,4	3,1
4. Компот с/ф	15	0,54	-	11,8	37,1	16,6	15,2
Сахарный песок	10	-	-	15,97	60,6	-	Следы
5.хлеб ржаной	35	2	0,4	17	91,6	11,6	36,4
Итого:		30,7	30,28	106,7	767,81	142,2	475,35
					(35%)		
Ужин: Отварная вермишель с сыром Чай садкий пряник	180/200/10 200 20						
1.вермишель	35/45	6,57	1,05	34	180,7	17	48,5
Сыр	10	2,09	2,36	0,2	31,3	116,5	65
Масло сливочное	5	0,03	3,97	0,05	37,5	1	-
2. Чай	2	-	-	-	-	10	-
Сахарный песок	10	-	-	14,3	48,5	-	Следы
3. пряник	20	2,96	3	20,63	187,5	12,3	52,6
Итого:		8,05	7,38	48,55	485,5(25%)	257,6	303,9
Итого за день:		54,48	64,94	273,36	1807,75	745	1135,55

Меню – раскладка – 4 - 9 день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда вес продуктов		Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %	Кальций мг	Фосфор мг
	1,5 – 4 года	4 – 7 лет						
Завтрак:								
Каша пшённая молочная	180/200							
Какао с молоком	200							
Хлеб пшен. с маслом слив.	30/10							
2 завтрак: фрукт	60							
1. пшено	30/40		2,37	0,17	17,5	119,38	13,6	33,6
молоко	100		3,36	4,20	5,40	54,40	144	114
сахарный песок	10		-	-	11,98	45,5	-	Следы
масло сливочное	5		0,02	4,71	0,02	34,04	1	-
2. какао	2		-	-	-	-	-	-
сахарный песок	10		-	-	14,3	48,5	-	Следы
молоко	100		4,2	5,25	6,75	93	180	142,5
3. хлеб пшеничный	30		2,4	0,37	16	59	6,6	32,6
Масло	10		0,04	7,84	0,05	73,4	2	-
4. фрукт	60		1,1	0,5	14,7	54	36	25
Итого:			13,49	23,04	86,7	581,22(25%)	383,2	347,7
Обед:								
:Салат свекольный	40/50							
Суп рыбный «Лосось»	200/250							
Жаркое по домашнему	200							
Кисель фруктовый	200							
Хлеб ржаной	35							
1. Масло растительное	6		-	5,64	-	62,38	-	-
свекла	40/50		0,4	-	4,15	18,6	40	105
2 рыба свежая	25		4,5	5,25	-	85,25	40	105
Картофель	100		0,58	-	6,79	36	8	38
Лук	10		0,1	-	0,57	2,58	1,6	2,45
Морковь	10		0,11	-	0,68	3,24	4,25	3,87

перловка	5	0,38	0,06	3,53	21,5	2,05	11,6
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,5	1	-
3.картофель	200	2,8	0,56	32,62	144	15,2	57
птица	20	4,45	1,65	-	43,5	4	66
Масло сливочное	5	0,03	3,92	0,04	37,5	1	-
Морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	3,4	3,1
Томат	5	0,24	-	0,95	15,64	0,65	1,6
Лук	10	0,17	-	1,09	4,9	4	6,12
4.кисель	20	-	-	23,525	104,25	13	-
Сахарный песок	10	-	-	14,88	58,5	-	Следы
5.хлеб ржаной	35	2	0,4	17	91,6	11,6	36,4
Итого:		15,89	21,61	106,485	769,84(35%)	149,75	436,14
Ужин: Булочка домашняя	90						
Кофейный напиток с молоком	200						
1. мука	60	4,65	0,5	34,85	125,5	14,5	66
Молоко	100	1,12	1,4	1,8	24,8	48	38
яйцо	1/4	2,54	2,30	0,14	31,4	21,5	92
Дрожжи сухие	0,001	0,12	-	0,08	10,85	-	-
Сахарный песок	5	-	-	22,3	59,7		следы
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	36,2	1	-
Масло растительное	6	-	5,64	-	62,38	-	-
2.кофейный напиток	2	-	-	-	-	10	-
Сахарный песок	10	-	-	14,3	48,5	-	Следы
молоко	100	3,08	3,52	5,17	52	132	104,5
Итого:		11,54	17,49	78,69	451,33(15%)	227	300,5
Итого за день:		40,92	62,14	271,875	1802,39	759,95	1084,34

Меню – раскладка -5 – 10 день

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда вес продуктов		Белки %	Жиры %	Углеводы %	Калорийность %	Кальций мг	Фосфор мг
	1,5 – 4 года	4 – 7 лет						
Завтрак:								
Каша рисовая молочная	180/200							
Чай сладкий	200							
Хлеб пшен. с маслом слив.	30/10							
2 завтрак: фрукт	60							
1. рис	30/40		12,52	10,36	48,44	136,6	15,6	50,8
молоко	100		3,36	4,20	5,40	54,40	144	114
сахарный песок	10		-	-	11,98	45,5	-	Следы
масло сливочное	5		0,02	4,71	0,03	34,04	1	-
2. чай	2		-	-	-	-	-	-
сахарный песок	10		-	-	14,3	48,5	-	Следы
3. хлеб пшеничный	30		2,4	0,37	16	59	6,6	32,6
масло	10		0,04	7,84	0,05	73,4	2	-
4. фрукт	60		1,1	0,5	14,7	54	36	25
Итого:			19,44	27,98	110,9	505,44 (25%)	205,2	222,4
Обед:								
Салат св. помидор	30/40							
Щи со сметаной на к/б	200/250							
Макаронны отварные	180/200							
гуляш								
Компот с/ф	200							
Хлеб ржаной	35							
1. свежие помидоры	30/40		0,28	-	1,19	36,10	19	12,5
Масло растительное	6		-	5,64	-	62,38	-	-
2. Картофель	100		1,2	-	14	36	8	38
Лук	10		0,11	-	0,73	3,3	3,2	4,9
птица	20		4,45	10,65	-	43,5	4	66
Морковь	10		0,1	-	0,61	2,9	3,4	3,1

Капуста свежая	80	1,2	-	4,16	31,20	38	25
Масло сливочное	5	0,03	3,92	0,04	37,5	1	-
томат	5	0,24	-	0,95	15,64	0,65	1,6
сметана	10	0,28	2	0,32	10,6	15,2	57
3.макароны	30/40	4,52	0,84	27,2	138	3,4	3,1
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,05	37,5	1	-
птица	20	4,45	10,65	-	43,5	4	66
мука	5	0,46	0,05	3,48	15,8	1,45	6,6
морковь	10	0,1	-	0,61	2,9	3,4	3,1
томат	5	0,24	-	0,95	15,64	0,65	1,6
лук	10	0,11	-	0,73	3,3	3,2	4,9
4. Компот с/ф	15	0,54	-	11,8	37,1	16,6	15,2
Сахарный песок	10	-	-	15,97	60,6	-	Следы
5.хлеб ржаной	35	2	0,4	17	91,6	11,6	36,4
Итого:		20,34	38,28	99,79	725,06	137,75	345
					(35%)		
Ужин:							
омлет	100						
Кисель фруктовый	200						
1.Молоко	100	3,5	1,52	4,5	142	17	48,5
Масло сливочное	3	0,03	3,92	23,04	37,5	1	-
яйцо	2	14,5	4,38	13,65	242,10	30,42	115,3
2. кисель	20	-	-	23,525	104,25	13	-
Сахарный песок	15	-	-	14,3	45,5	-	Следы
Итого:		18,03	9,82	79,015	571,35(25%)	61,42	163,8
Итого за день:		57,81	76,08	289,705	1801,85	404,17	731,2

