

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ДЕТСКИЙ САД № 60 «РАДУГА»**

**Меню
на летне-осенний период
(01.07-15.10)
для детей раннего возраста (2-3 года)**

Неделя 1		День 1					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход ,г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	Завтрак:						
181	Каша рассыпчатая рисовая с фруктой	155	5.57	9.43	43.19	1.25	280
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			8,02	13,36	64,73	1,27	411
	Завтрак 2:						
418	Сок Фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
			0.75	0	15.15	3	64
	Обед:						
	Овощи по сезону	40	0,4	0,06	1,25	7,25	0
87	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,79	3,49	81
219	Макаронные изделия с маслом	110	4,05	3,31	19,39	0	123
293	Гуляш из отварного мяса	120	15.42	12.41	3.96	0.60	189
394	Компот из сухофрукты	150	0.33	0.01	20.82	0.3	85
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржанной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
			28,5	19,73	83,06	11,64	619
	Полдник:						
101	Суп молочный с овсяной крупой («Геркулес»)	150	4,44	4,45	13,44	0,68	111
75	Кондитерские изделия	20	1.29	1.64	13.66	0.002	75
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
			5,77	6,1	34,09	0,702	214
Всего за день:			43,04	39,19	197,03	16,612	1308

Неделя 1		День 2					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит, С мг	Энергет. ценность, ккал
	Завтрак:						
101	Суп молочный с крупой (манная)	150	3,90	3,81	12,31	0,68	99
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			6,32	7,74	33,85	0,7	230
	Завтрак 2:						
386	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21	10	95
			1.5	0.5	21	10	95
	Обед:						
13	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	3,8	27
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	6,17	61
277	Тефтели рыбные тушёные	60	7,30	2,59	7,55	0,09	83
372	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	0,006	11
136	Картофель отварной	110	2,10	3,17	16,88	15,0	104
390	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	1.3	73
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
			16,13	12,79	79,65	26,366	500
	Полдник:						
250	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	50/15	7.66	5.4	11.95	0.15	127
416	Какао с молоком	150	3.06	2.66	13.18	1.19	89
			10.72	8.06	25.13	1.34	216
Всего за день:			34,67	29,09	159,63	38,406	1041

Неделя 1		День 3					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	Завтрак:						
101	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	4,48	4,11	12,81	0,68	0
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	4.77	8.5	14.62	0.07	172
			9,29	12,62	34,42	0,77	200
	Завтрак 2:						
386	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	10	44
			0.4	0.4	9.8	10	44
	Обед:						
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	4,95	63
328	Суфле куриное с рисом	55	9.47	9.02	2.52	0	129
354	Капуста тушенная	110	2,27	3,56	10,37	18,88	83
394	Компот из сухофрукты	150	0.33	0.01	20.82	0.3	85
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	20	1.37	0.24	6.68	0	35
			17,42	14,83	65,16	24,13	466
	Полдник:						
227	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	0	63
53/54	Икра кабачковая/ баклажанная	60	0,54	2,82	3,55	3,31	42
418	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
ПР	Хлеб ржаной	20	1.37	0.24	6.68	0	35
			7,74	7,66	25,66	6,31	204
Всего за день:			34,85	35,51	135,04	41,21	914

Неделя 1		День 4					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит, С мг	Энергет. ценность, ккал
	Завтрак:						
101	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	4,17	3,87	13,76	0,68	106
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			6,62	7,8	35,3	0,7	237
	Завтрак 2:						
386	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.8	10	44
			0.4	0.4	9.8	10	44
	Обед:						
82	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	4,52	72
292	Жаркое по-домашнему	170	20.80	5.33	18.50	7.26	205
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,9	2,46	1,49	6,70	30
390	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	18.0	1.29	73
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	20	1.37	0.24	6.68	0	35
			26,82	11,52	69,11	19,77	486
	Полдник:						
199	Каша пшенная молочная жидкая	150	3,24	4,28	23,16	0	144
ПР	Хлеб ржаной	20	1.37	0.24	6.68	0	35
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
			4,65	4,53	36,83	0,02	207
Всего за день:			33,84	24,25	151,04	30,49	974

Неделя 1		День 5					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит, С мг	Энергет. ценность, ккал
	Завтрак:						
101	Суп молочный с крупой («Геркулес»)	150	4,44	4,45	13,44	0,68	111
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			6,89	8,38	34,98	0,7	242
	Завтрак 2:						
418	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
			0.75	0	15.15	3	64
	Обед:						
86	Суп картофельный с пшенной крупой	150	1,3	1,7	8,57	4,95	55
315	Ленивые голубцы	120	10.61	6.81	15.04	15.03	164
372	Сметанный соус	15	0,21	0,75	0,88	0,005	11
394	Компот из сухофрукты	150	0.33	0.01	20.82	0.3	85
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
			17,46	10,05	73,16	20,285	456
	Полдник:						
452	Булочка с сыром	50	3.64	6.26	26.96	0	179
414	Кофейный напиток	150	2.38	20	11.97	0.97	76
			6.02	26.26	38.93	0.97	255
Всего за день:			31,12	44,69	162,22	24,082	1,017

Неделя 2		День 1					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит, С мг	Энергет. ценность, ккал
	Завтрак:						
220	Макароны с сыром	150	9.29	10.01	22.71	0.14	218
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			11,74	12,43	44,25	0,16	349
	Завтрак 2:						
418	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
			0.75	0	15.15	3	64
	Обед:						
	Овощи по сезону	40	0,4	0,06	1,25	7,25	0
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	11,08	51
303	Тефтеля мясная	120	8,54	9,55	11,18	0,79	165
330	Каша рассыпчатая пшеничная	110	4,63	3,3	28,49	0	162
394	Компот из сухофрукты	150	0.33	0.01	20.82	0.3	85
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
			19,95	16,63	94,68	19,42	604
	Полдник:						
101	Суп молочный с овсяной крупой («Геркулес»)	150	4,44	4,45	13,44	0,68	111
75	Кондитерские изделия	20	1.29	1.64	13.66	0.002	75
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
			5,77	6,1	34,09	0,702	214
Всего за день:			38,21	35,16	188,17	23,282	1231

Неделя 2		День 2					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит, С мг	Энергет. ценность, ккал
	Завтрак:						
101	Суп молочный с крупой (рисовая)	150	3,61	3,81	12,62	0,68	99
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			6,06	7,74	34,16	0,7	230
	Завтрак 2:						
386	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	10.0	44
			0.4	0.4	9.8	10.0	44
	Обед :						
13	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	3,8	27
64	Борщ с картофелем	150	1,22	3,0	8,46	5,27	66
339	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	13,32	101
261	Рыба тушеная с овощами	60	5.94	3.42	1.54	1.13	61
390	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	1.3	73
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
			14,84	13,27	71,69	24,82	469
	Полдник:						
251/376	Запеканка из творога с манной крупой и повидлом	50/15	8.94	6.07	18.98	0.58	167
416	Какао с молоком	150	3.06	2.66	13.18	1.19	89
			12	8.73	32.16	1.77	256
Всего за день:			33,3	30,14	147,81	37,29	999

Неделя 2		День 3					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	Завтрак:						
100	Суп молочный с вермишелью	150	4,31	3,91	14,13	0,68	109
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	4.77	8.5	14.62	0.07	172
			10,56	13,72	10,45	1,0	345
	2 Завтрак:						
386	Плоды свежие	100	1.5	0.5	21.0	10.0	95
			1.5	0.5	21.0	10.0	95
	Обед :						
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,89	8,17	32
86	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,3	1,7	8,57	4,95	55
294	Бефстроганов из отварного мяса	100	9,53	7,81	6,49	2,18	134
330	Каша рассыпчатая с маслом (ячневая)	110	3,51	3,25	22,65	0	134
394	Компот из сухофрукты	150	0.33	0.01	20.82	0.3	85
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	0	35
			18,81	15,78	81,59	15,6	546
	Полдник:						
229	Омлет натуральный	65	5.73	11.04	1.1	0.1	127
	Овощи по сезону	30	0,3	0,045	0,94	5,44	0
418	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
ПР	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	0	35
			8,1	11,325	23,87	8,54	226
Всего за день:			38,97	41,325	136,91	35,14	1212

Неделя 2		День 4					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит, С мг	Энергет. ценность, ккал
	Завтрак:						
101	Суп молочный с крупой (гречневая)	150	4,48	4,11	12,81	0,68	0
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			6,93	8,04	34,35	0,7	131
	Завтрак 2:						
386	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21.0	10.0	95
			1.5	0.5	21.0	10.0	95
	Обед:						
89/129	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	6,72	81
148	Рагу из овощей с кабачками и соусом №372	120	1,86	8,77	10,52	6,40	128
390	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	1.3	73
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
			10,97	12,78	65,63	14,42	423
	Полдник:						
199	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом и сахаром	160	3,31	3,95	25,2	0	150
75	Кондитерские изделия	20	1.29	1.64	13.66	0.002	75
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
			4,64	5,6	45,85	0,022	253
Всего за день:			24,04	26,92	166,83	25,142	920

Неделя 2		День 5					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход ,г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	Завтрак:						
101	Суп молочный геркулесовый	150	4,44	4,45	13,44	0,68	111
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
411	Чай с сахаром	150/5	0.04	0.01	6.99	0.02	28
			6,89	8,38	34,98	0,7	242
	Завтрак 2:						
418	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
			0.75	0	15.15	3	64
	Обед:						
82	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	4,52	72
321	Плов из птицы	160	16,0	14,78	26,77	0,41	304
13	Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,43	0,95	3,8	27
394	Компот из сухофрукты	150	0.33	0.01	20.82	0.3	85
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	0	71
ПР	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	0	70
			22,9	21,07	86,34	9,03	629
	Полдник:						
456	Булочка «Веснушка»	50	3.90	3.06	26.93	0	151
414	Кофейный напиток с молоком	150	2.38	2.0	11.97	0.97	76
			6.28	5.06	38.9	0.97	227
Всего за день:			36,82	34,51	175,37	13,7	1162

