

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

**Меню  
на летне-осенний период  
(01.07-15.10)  
для детей дошкольного возраста (3-7 лет)**

<b>Неделя 1</b>		<b>День 1</b>					
<b>№ рецептуры</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Вит,С мг</b>	<b>Энергет. ценность, ккал</b>
	<b>Завтрак:</b>						
181	Каша рассыпчатая рисовая с фруктой	205	7,37	12,47	57,1	1,65	370
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			<b>9,84</b>	<b>16,41</b>	<b>81,64</b>	<b>1,68</b>	<b>513</b>
	<b>Завтрак 2:</b>						
418	Сок Фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
			<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>3</b>	<b>64</b>
	<b>Обед:</b>						
	Овощи по сезону	60	0,6	0,09	1,88	10,88	0
87	Суп картофельный с бобами (горох)	200	4,39	4,21	13,05	4,65	108
219	Макаронные изделия с маслом	130	4,79	3,91	22,91	0	145
293	Гуляш из отварного мяса	160	20.63	16.30	5.24	1.11	250
394	Компот из сухофрукты	180	0.4	0.02	25	0.36	102
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	0	118
ПР	Хлеб ржанной	50	3.3	0.6	16.7	0	87
			<b>38,06</b>	<b>25,63</b>	<b>108,93</b>	<b>17,0</b>	<b>810</b>
	<b>Полдник:</b>						
101	Суп молочный с крупой («Геркулес»)	200	5,92	5,93	17,93	0,91	149
75	Кондитерское изделие	20	1.29	1.64	13.66	0.002	75
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
			<b>7,27</b>	<b>7,59</b>	<b>41,58</b>	<b>0,942</b>	<b>264</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>55,92</b>	<b>49,63</b>	<b>247,3</b>	<b>22,622</b>	<b>1651</b>

Неделя 1		День 2					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	<b>Завтрак:</b>						
101	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	5,56	5,16	18,35	0,91	142
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			<b>8,03</b>	<b>9,1</b>	<b>42,89</b>	<b>0,94</b>	<b>285</b>
	<b>Завтрак 2:</b>						
386	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21	10	95
			<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>95</b>
	<b>Обед:</b>						
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	5,7	40
63	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	8,23	82
277	Тефтели рыбные тушёные	80	9,57	3,72	9,68	0,12	111
372	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	0,011	22
136	Картофель отварной	130	2,48	3,75	19,95	17,73	123
390	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	1.55	88
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	0	118
ПР	Хлеб ржанной	50	3.3	0.6	16.7	0	87
			<b>21,77</b>	<b>17,79</b>	<b>105,34</b>	<b>33,341</b>	<b>671</b>
	<b>Полдник:</b>						
250	Пудинг из творога с рисом и молочным соусом	80/30	12.37	8.91	19.92	0.26	209
416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	1.43	107
			<b>16.04</b>	<b>12.1</b>	<b>35.74</b>	<b>1.69</b>	<b>316</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>47,34</b>	<b>39,49</b>	<b>204,97</b>	<b>45,971</b>	<b>1367</b>

Неделя 1		День 3					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	<b>Завтрак:</b>						
101	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	5,97	5,48	17,08	0,91	0
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
3	Бутерброд с сыром	30/5/10	4.77	8.5	14.62	0.07	172
			<b>10,8</b>	<b>14,0</b>	<b>41,62</b>	<b>1,01</b>	<b>212</b>
	<b>Завтрак 2:</b>						
386	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	10	44
			<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>10</b>	<b>44</b>
	<b>Обед:</b>						
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	6,6	84
328	Суфле куриное с рисом	75	12.91	12.3	3.44	0	176
354	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,25	22,31	98
394	Компот из сухофрукты	180	0.4	0.02	25	0.36	102
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	0	118
ПР	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	0	35
			<b>23,41</b>	<b>19,54</b>	<b>85,23</b>	<b>29,27</b>	<b>613</b>
	<b>Полдник:</b>						
227	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	0	63
54/53	Икра кабачковая/ баклажанная	80	0,72	3,76	4,74	4,42	56
418	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
ПР	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	0	52
			<b>8,53</b>	<b>8,72</b>	<b>30,19</b>	<b>7,42</b>	<b>235</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>43,14</b>	<b>42,66</b>	<b>166,84</b>	<b>47,7</b>	<b>1104</b>

Неделя 1		День 4					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	<b>Завтрак:</b>						
101	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	5,56	5,16	18,35	0,91	142
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			<b>8,03</b>	<b>9,1</b>	<b>42,89</b>	<b>0,94</b>	<b>285</b>
	<b>Завтрак 2:</b>						
386	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	10	44
			<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>10</b>	<b>44</b>
	<b>Обед:</b>						
82	Рассольник Ленинградский	200	1,93	4,7	15,26	6,94	111
292	Жаркое по-домашнему	220	27.53	7.47	21.95	8.97	265
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	10,06	44
390	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	1.55	88
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	0	118
ПР	Хлеб ржаной	20	1.37	0.24	6.68	0	35
			<b>35,51</b>	<b>16,74</b>	<b>91,77</b>	<b>27,52</b>	<b>661</b>
	<b>Полдник:</b>						
199	Каша пшенная молочная жидкая	200	4,32	5,71	30,87	0	192
ПР	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	0	52
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
			<b>6,36</b>	<b>6,09</b>	<b>50,88</b>	<b>0,03</b>	<b>284</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>50,3</b>	<b>32,33</b>	<b>195,34</b>	<b>38,49</b>	<b>1274</b>

Неделя 1		День 5					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	<b>Завтрак:</b>						
101	Суп молочный с крупой («Геркулес»)	200	5,92	5,93	17,93	0,91	149
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
1	Бутерброд с маслом	30/10	2.41	3,92	14,55	0	103
			<b>8,39</b>	<b>9,87</b>	<b>42,47</b>	<b>0,94</b>	<b>292</b>
	<b>Завтрак 2:</b>						
418	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
			<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>3</b>	<b>64</b>
	<b>Обед:</b>						
86	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,74	2,27	11,4	6,6	73
315	Ленивые голубцы	160	14.12	9.04	20.26	20.03	219
372	Сметанный соус	30	0,42	1,5	1,76	0,01	22
394	Компот из сухофрукты	180	0.4	0.02	25	0.36	102
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	0	118
ПР	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	87
			<b>23,93</b>	<b>13,93</b>	<b>99,27</b>	<b>27,0</b>	<b>621</b>
	<b>Полдник:</b>						
452	Булочка с сыром	50	3.64	6.26	26.96	0	179
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
			<b>6,49</b>	<b>8,67</b>	<b>41,32</b>	<b>1,17</b>	<b>270</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>39,56</b>	<b>32,47</b>	<b>198,21</b>	<b>32,11</b>	<b>1247</b>

Неделя 2		День 1					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	<b>Завтрак:</b>						
220	Макароны с сыром	200	12.38	13.3	30.28	0.19	291
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			<b>14,85</b>	<b>17,24</b>	<b>54,82</b>	<b>0,22</b>	<b>434</b>
	<b>Завтрак 2:</b>						
418	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
			<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>3</b>	<b>64</b>
	<b>Обед:</b>						
	Овощи по сезону	60	0,6	0,09	1,88	10,88	0
73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	14,77	68
303	Тефтеля мясная	160	11.33	12.53	14.19	1.05	215
330	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,47	3,9	33,67	0	192
394	Компот из сухофрукты	180	0.4	0.02	25	0.36	102
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	0	118
ПР	Хлеб ржанной	50	3.3	0.6	16.7	0	87
			<b>26,44</b>	<b>21,55</b>	<b>122,37</b>	<b>27,06</b>	<b>782</b>
	<b>Полдник:</b>						
101	Суп молочный с крупой («Геркулес»)	200	5,92	5,93	17,93	0,91	149
75	Кондитерское изделие	20	1.29	1.64	13.66	0.002	75
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
			<b>7,27</b>	<b>7,59</b>	<b>41,58</b>	<b>0,942</b>	<b>264</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>49,31</b>	<b>46,38</b>	<b>233,92</b>	<b>28,222</b>	<b>1544</b>

Неделя 2		День 2					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	<b>Завтрак:</b>						
101	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	4,82	5,08	16,83	0,91	132
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			<b>7,29</b>	<b>9,02</b>	<b>41,37</b>	<b>0,94</b>	<b>275</b>
	<b>Завтрак 2:</b>						
386	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	10.0	44
			<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>10.0</b>	<b>44</b>
	<b>Обед :</b>						
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	5,7	40
64	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,29	7,03	88
339	Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	15,74	119
261	Рыба тушеная с овощами	80	7.93	4.55	2.20	1.80	81
390	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	1.55	88
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	0	118
ПР	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	87
			<b>20,07</b>	<b>17,6</b>	<b>94,96</b>	<b>31,82</b>	<b>621</b>
	<b>Полдник:</b>						
251/376	Запеканка из творога с манной крупой и повидлом	80/30	14.13	9.69	29.01	3.13	259
416	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	1.43	107
			<b>17.8</b>	<b>12.88</b>	<b>44.83</b>	<b>4.56</b>	<b>366</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>45,56</b>	<b>39,9</b>	<b>190,96</b>	<b>47,32</b>	<b>1306</b>

Неделя 2		День 3					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	<b>Завтрак:</b>						
100	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	0,91	145
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			<b>8,22</b>	<b>9,15</b>	<b>43,38</b>	<b>0,94</b>	<b>288</b>
	<b>Завтрак 2:</b>						
386	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21.0	10.0	95
			<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>10.0</b>	<b>95</b>
	<b>Обед :</b>						
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	12,25	47
86	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,4	6,6	73
294	Бефстроганов из отварного мяса	140	13,34	10,94	9,08	3,05	188
330	Каша рассыпчатая (ячневая)	130	6.31	4.50	38.85	0	221
394	Компот из сухофрукты	180	0.4	0.02	25	0.36	102
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	0	118
ПР	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	0	35
			<b>27,74</b>	<b>22,18</b>	<b>117,99</b>	<b>22,26</b>	<b>784</b>
	<b>Полдник:</b>						
229	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	0.15	157
	Овощи по сезону	50	0,5	0,075	1,57	9,07	0
418	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
ПР	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	0	52
			<b>10,75</b>	<b>19,895</b>	<b>28,25</b>	<b>12,22</b>	<b>273</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>48,21</b>	<b>51,725</b>	<b>210,62</b>	<b>45,42</b>	<b>1440</b>

Неделя 2		День 4					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	<b>Завтрак:</b>						
101	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	5,97	5,48	17,08	0,91	0
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			<b>8,44</b>	<b>9,42</b>	<b>41,62</b>	<b>0,94</b>	<b>143</b>
	<b>Завтрак 2:</b>						
386	Фрукты свежие	100	1.5	0.5	21.0	10.0	95
			<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21.0</b>	<b>10.0</b>	<b>95</b>
	<b>Обед:</b>						
89/129	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	8,96	108
148	Рагу из овощей с кабачками и соусом №372	150	2,32	10,96	13,15	8,0	160
390	Компот из свежих плодов	180	0.14	0.14	21.49	1.55	88
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	0	118
ПР	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	87
			<b>15,02</b>	<b>16,34</b>	<b>87,84</b>	<b>18,51</b>	<b>561</b>
	<b>Полдник:</b>						
199	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом и сахаром	210	4,40	4,06	31,93	0	182
75	Кондитерское изделие	20	1.29	1.64	13.66	0.002	75
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
			<b>5,75</b>	<b>5,72</b>	<b>55,58</b>	<b>0,032</b>	<b>297</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>30,71</b>	<b>31,98</b>	<b>206,04</b>	<b>29,482</b>	<b>1096</b>

Неделя 2		День 5					
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Вит,С мг	Энергет. ценность, ккал
	<b>Завтрак:</b>						
101	Суп молочный геркулесовый	200	5,92	5,93	17,93	0,91	149
411	Чай с сахаром	180/7	0.06	0.02	9.99	0.03	40
1	Бутерброд с маслом	30/5	2.41	3,92	14,55	0	103
			<b>8,39</b>	<b>9,87</b>	<b>42,47</b>	<b>0,94</b>	<b>292</b>
	<b>Завтрак 2:</b>						
418	Сок фруктовый	150	0.75	0	15.15	3	64
			<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>3</b>	<b>64</b>
	<b>Обед:</b>						
82	Рассольник Ленинградский	200	1,93	4,7	15,26	6,94	111
321	Плов из птицы	200	20,0	18,48	33,45	0,51	380
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	5,7	40
394	Компот из сухофрукты	180	0.4	0.02	25	0.36	102
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.5	24.15	0	118
ПР	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	0	87
			<b>30,04</b>	<b>27,95</b>	<b>115,98</b>	<b>13,51</b>	<b>838</b>
	<b>Полдник:</b>						
456	Булочка «Веснушка»	75	5.85	4.59	40.44	0	227
414	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	1.17	91
			<b>8.7</b>	<b>7</b>	<b>54.8</b>	<b>1.17</b>	<b>318</b>
<b>Всего за день:</b>			<b>47,88</b>	<b>44,82</b>	<b>228,4</b>	<b>18,62</b>	<b>1512</b>