

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Журавушка» с. Журавлёвка»
Симферопольского района Республики Крым**

*Ул. Мира, д.16, с.Журавлёвка, Симферопольский район, Республика Крым, 297512,
тел. +7978 810-30-07, e-mail: zhuravushka_zhuravlevka@mail.ru*

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Журавушка с.Журавлёвка»



Н.П.Архипова

**Примерное
« Весенне – летнее меню »**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептур |
|----------------|---------------------------------------|-------------|------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|----------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия запеченные с сыром | 155/ 205 | 7,1/9,56 | 7,01/ 8,58 | 29,63/ 39,24 | 210/272 | 0,03/ 0,04 | 221 |
| | Икра кабачковая | 40/60 | 0,48/ 0,72 | 1,89/ 2,82 | 2,08/ 4,62 | 31/46,8 | 3/ 5,760 | 57 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 2,37 | 0,06 | 14,49 | 71 | 0 | 701,1 |
| | Кофейный напиток | 150/ 180 | 2,34/ 2,84 | 2/2,41 | 10,63/ 14,36 | 70/98,01 | 0,98/ 1,17 | 417 |
| | | | | | | | | |
| 10:30 | Яблоко (фрукты) | 70/ 100 | 0,28/ 0,40 | 0,28/0,4 | 6,86/ 9,8 | 31/44 | 7/10 | 368 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Борщ с фасолью и картофелем | 150/ 200 | 2,84/ 3,55 | 4,1 | 11,6 | 94,6/ 118,3 | 5,03 | 69 |
| | Кнели рыбные | 60/80 | 8,14/ 10,91 | 0,04/ 0,06 | 3,21/ 4,45 | 68/91 | 0,21/ 0,29 | 287 |
| | Рис отварной с овощами | 120/ 150 | 2,78/ 4,2 | 3,98/ 6,01 | 25,14/ 37,94 | 147,59/ 222,7 | 0,72/ 1,09 | 334 |
| | Хлеб ржаной | 32/40 | 2,21/ 2,64 | 0,38/ 0,48 | 10,69/ 13,36 | 58,46/ 73,08 | 0 | 700 |
| | Напиток из шиповника | 150/ 180 | 0,51/ 0,61 | 0,21/ 0,250 | 14,23/ 18,67 | 61/79 | 75/ 90 | 417 |
| | Салат из свежих помидоров с луком | 30/60 | 0,34/ 0,68 | 1,86/ 3,72 | 1,42/ 2,84 | 23,75/ 47,65 | 6,13/ 12,3 | 14 |
| | | | | | | | | |
| Полдник | Суп молочный с овсяными хлопьями | 150/ 200 | 4,82/ 5,03 | 5,08/ 6,35 | 16,83/ 21,05 | 132,4/ 165,5 | 0,91/ 1,125 | 94 |
| | Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,45/ 2,45 | 7,65/ 7,65 | 14,62/ 14,62 | 136/136 | 0 | 1 |
| | Чай с лимоном | 150/ 180 | 0,07/ 0,12 | 0,01/ 0,02 | 7,10/ 10,20 | 29/41 | 1,42/ 2,8 | 393 |

| | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|-------------------|----------------|-----|
| | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с пшениной крупой | 150/ 200 | 4,82/ 5,03 | 5,08/ 6,35 | 16,83/ 21,05 | 132,4/ 165,5 | 0,91/ 1,125 | 94 |
| | Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,45/ 2,45 | 7,65/ 7,65 | 14,62/ 14,62 | 136/136 | 0 | 1 |
| | Чай с сахаром | 150/ 180 | 0,04/ 0,06 | 0,01/ 0,02 | 6,99/ 9,99 | 28/40 | 0,02/ 0,03 | 411 |
| | | | | | | | | |
| 10:30 | Кефир (кисломолочное) | 120/ 150 | 4,35/ 5,22 | 3,75/ 4,5 | 6,3/ 7,56 | 76/ 92 | 0,45/ 0,54 | 420 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Суп рыбный | 150/ 200 | 5,34/ 6,05 | 2,78/ 3,55 | 11,36/ 12,19 | 107/119 | 11,2 | 84 |
| | Биточки рубленые | 60/80 | 9,32/ 12,44 | 7,07/ 9,24 | 9,64/ 12,56 | 139/183 | 0,09/ 0,12 | 299 |
| | Картофельное пюре | 120/1 50 | 2,45/ 3,07 | 3,84/ 4,81 | 10,36/ 20,46 | 109,84/ 137,39 | 14,5/ 18,18 | 339 |
| | Салат из белокочанной капусты | 30/60 | 0,42/ 0,84 | 1,52/ 3,06 | 2,71/ 5,43 | 26,24/ 52,65 | 9,74/ 19,54 | 21 |
| | Соус сметанный с томатами | 15/30 | 0,264/ 0,53 | 0,75/ 1,51 | 1,05/ 2,11 | 12,02/ 24,03 | 0,2/ 0,4 | 373 |
| | Хлеб ржаной | 32/40 | 2,21/ 2,64 | 0,38/ 0,48 | 10,69/ 13,36 | 58,46/ 73,08 | 0 | 700 |
| | Сок | 150/ 180 | 0,75/0,9 | 0 | 15,15/ 15,18 | 3/3,36 | 64/ 76 | 418 |
| | | | | | | | | |
| Полдник | Крендель сахарный | | | | | | | |
| | Кисель из кураги | 150/1 80 | 0,68/0,8 1 | 0,05/0,0 5 | 21,65/ 25,99 | 89,7/107, 64 | 0,369 /0,44 | 398 |

| | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|---------------------|-------|
| | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с овсяными хлопьями | 150/ 200 | 4,82/ 5,03 | 5,08/ 6,35 | 16,83/ 21,05 | 132,4/ 165,5 | 0,91/ 1,125 | 94 |
| | Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,45/ 2,45 | 7,65/ 7,65 | 14,62/ 14,62 | 136/136 | 0 | 1 |
| | Чай с лимоном | 150/ 180 | 0,07/ 0,12 | 0,01/ 0,02 | 7,10/ 10,20 | 29/41 | 1,42/ 2,8 | 393 |
| | | | | | | | | |
| 10:30 | Яблоко (фрукты) | 70/ 100 | 0,28/ 0,40 | 0,28/0,4 | 6,86/ 9,8 | 31/44 | 7/10 | 368 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Суп с мясными фрикаделькам и | 150/ 200 | 5,31/ 8,63 | 4,14/ 5,17 | 12,35/ 15,45 | 108/135 | 8,96/ 11,2 | 89 |
| | Шницель куриный | 70/80 | 15,55/ 16,83 | 12,5/ 13,95 | 4,3/ 4,3 | 191/210 | 2,30/ 2,5 | 50 |
| | Рассыпчатая каша пшеничная «Артек» | 120/1 55 | 5,42/ 6,51 | 3,6/ 4,35 | 33,38 /40,05 | 187,5 /225 | 0 | 179 |
| | Овощи свежие | 30/60 | 0,16 /0,32 | 0,02/ 0,04 | 0,35/ 0,70 | 2,5 /5 | 1/2 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 2,37 | 0,06 | 14,49 | 71 | 0 | 701,1 |
| | Хлеб ржаной | 32/40 | 2,21/ 2,64 | 0,38/ 0,48 | 10,69/ 13,36 | 58,46/ 73,08 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов | 150/ 180 | 0,33/0,4 | 0,015/ 0,018 | 21,04/ 25,24 | 85,606/ 102,73 | 0,303 /0,36 3 | 394 |

| | | | | | | | | |
|----------------|--|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|-------|
| | | | | | | | | |
| Полдник | Пудинг из творога с яблоками | 70/ 100 | 6,82/ 13,61 | 6,03/ 10,67 | 7,37/ 14,63 | 111/209 | 0,69/ 1,33 | 254 |
| | Соус молочный сладкий | 15/30 | 0,291/ 0,58 | 0,68/ 1,36 | 1,98/ 3,98 | 15,23/ 30,45 | 0,048 /0,97 | 369 |
| | Какао с молоком | 150/ 180 | 3,15/ 3,67 | 2,72/ 3,19 | 12,96/ 15,82 | 89/107 | 0 | 416 |
| | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с манной крупой | 150/ 200 | 4,82/ 5,03 | 5,08/ 6,35 | 16,83/ 21,05 | 132,4/ 165,5 | 0,91/ 1,125 | 94 |
| | Бутерброд с сыром | 45/45 | 4,73/ 6,68 | 6,88/ 8,45 | 14,56/ 19,39 | 139/150 | 0,07/ 0,11 | 3 |
| | Чай с лимоном | 150/ 180 | 0,07/ 0,12 | 0,01/ 0,02 | 7,1/ 10,20 | 29/41 | 1,42/ 2,8 | 393 |
| | | | | | | | | |
| 10:30 | Простокваша | 150/ 180 | 4,35/ 5,22 | 3,75/ 4,5 | 6,15/ 7,38 | 76/91 | 1,2/ 1,44 | 420 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Рассольник ленинградски й с перловой крупой | 150/ 200 | 1,68/ 2,102 | 4,09/ 5,12 | 13,27/ 15,59 | 96,6/ 120,75 | 6,03/ 7,54 | 82 |
| | Печень по- строгоновски | 100/ 180 | 14,4/ 15,2 | 5,78/ 6,9 | 3,55/ 4,20 | 121,51/ 150,2 | 0,52/ 0,68 | 7 |
| | Картофельное пюре | 120/ 150 | 2,45/ 3,07 | 3,84/ 4,81 | 10,36/ 20,46 | 109,84/ 137,39 | 14,5/ 18,18 | 339 |
| | Салат из бело качанной капусты | 30/ 60 | 0,423/ 0,85 | 1,52/ 3,06 | 2,71/ 5,43 | 26,24/ 52,65 | 9,74/ 19,54 | 21 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 2,37 | 0,06 | 14,49 | 71 | 0 | 701,1 |
| | Компот из свежих плодов | 150/ 180 | 0,121/ 0,145 | 0,121/ 0,145 | 18,1/ 21,71 | 73,94/ 88,73 | 1,3/ 1,56 | 390 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|-------------|----------------|----------------|-----------------|------------------|----------------|-----|
| | | | | | | | | |
| Полдник | Запеканка с морковью | 65/ 100 | 5,83/ 11,66 | 5,14/ 19,29 | 11,89/ 23,78 | 117/234 | 0,35/ 0,71 | 252 |
| | Соус с черной смородины | 30/60 | 0,102/ 0,2 | 0,40/ 0,80 | 20,21/ 40,57 | 81,61/ 136,85 | 8,16/ 16,38 | 378 |
| | Кофейный напиток | 150/ 180 | 2,34/ 2,84 | 2/2,41 | 10,63/ 14,36 | 70/98,01 | 0,98/ 1,17 | 417 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

День 5

| | | | | | | | | |
|----------------|--|-------------|-----------------|---------------|-----------------|-------------------|---------------------|-----|
| Завтрак | Суп молочный с пшениной крупой | 150/ 200 | 4,82/ 5,03 | 5,08/ 6,35 | 16,83/ 21,05 | 132,4/ 165,5 | 0,91/ 1,125 | 94 |
| | Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,45/ 2,45 | 7,55/ 7,55 | 14,62/ 14,62 | 136/ 136 | 0 | 1 |
| | Чай с сахаром | 150/ 180 | 0,04/ 0,06 | 0,01/ 0,02 | 6,99/ 9,99 | 28/40 | 0,02/ 0,03 | 411 |
| | | | | | | | | |
| 10:30 | Апельсин с сахаром (ФРУКТЫ) | 70/ 100 | 0,28/ 0,4 | 0,28/ 0,4 | 6,86/ 9,8 | 31/44 | 7/10 | 389 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 150/ 200 | 2,65/ 3,190 | 2,77/ 3,34 | 13,71/ 17,14 | 84,3/ 105,25 | 60/ 60 | 88 |
| | Голубцы ленивые | 120/ 160 | 10,61/ 14,12 | 6,81/ 9,04 | 15,04/ 20,26 | 164/219 | 15,03 /20,0 3 | 315 |
| | Соус сметанный с | 15/30 | 0,29/ 0,49 | 0,88/ 1,76 | 1,2/ 2,39 | 13,846/ 27,692 | 0,347 /0,69 | 375 |

| | | | | | | | | |
|----------------|--|-------------|-----------------|---------------|-----------------|------------------|---------------|-------|
| | ТОМАТОМ И ЛУКОМ | | | | | | 5 | |
| | Овощи свежие | 30/60 | 0,16 /0,32 | 0,02/ 0,04 | 0,35/ 0,70 | 2,5 /5 | 1/2 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 2,37 | 0,06 | 14,49 | 71 | 0 | 701,1 |
| | Напиток из плодов шиповника | 150/ 180 | 0,51/ 0,61 | 0,21/ 0,25 | 14,23/ 18,67 | 61/79 | 75/ 90 | 417 |
| | | | | | | | | |
| Полдник | Яйцо отварное | 20/40 | 2,34/ 5,08 | 2,3/ 4,6 | 0,14/ 0,28 | 63 | 32/ 32 | 227 |
| | Салат из помидор | 30/60 | 0,34/ 0,68 | 1,38/ 2,76 | 0,14/ 0,28 | 23,75/ 47,65 | 6,13/ 12,3 | 14 |
| | Хлеб ржаной | 32/40 | 2,21/ 2,64 | 0,38/ 0,48 | 10,69/ 13,36 | 58,46/ 73,08 | 0 | 700 |
| | Сок | 150/1 80 | 0,75/0,9 | -/- | 19,05/ 22,86 | 79/95 | 6/7,2 0 | 418 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с овсяными хлопьями | 150/ 200 | 5,924/ 7,405 | 5,93/ 7,42 | 17,93/ 22,41 | 148/ 8/186 | 0,91/ 1,14 | 101 |
| | Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,45/2,4 5 | 7,55/7,5 5 | 14,62/ 14,62 | 136/136 | 0 | 1 |
| | Чай с лимоном | 150/ 180 | 0,07/ 0,12 | 0,01/ 0,02 | 7,10/ 10,20 | 29/ 41 | 1,42/ 2,83 | 412 |
| | | | | | | | | |
| 10:30 | Ряженка | 150/ 180 | 4,35/ 5,22 | 3,75/ 4,5 | 6,30/ 7,56 | 67/7 | 0,45/ 0,54 | 420 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 150/ 200 | 3,3/ 4,4 | 3,38/ 4,5 | 11,53/ 15,38 | 90,91/ 121,22 | 6,98/ 9,3 | 81 |
| | Шницель рыбный | 60/80 | 8,98/ 12,08 | 2,68/ 3,92 | 5,84/ 8,21 | 83/116 | 1,83/ 2,62 | 274 |
| | Рагу из | 120/ | 2,34/ | 5,15/ | 10,74/ | 98,68/ | 7,82/ | 360 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|-------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|---------------------|-------|
| | овошей | 150 | 2,92 | 6,45 | 18,43 | 123,43 | 9,79 | |
| | Хлеб ржаной | 32/40 | 2,21/ 2,64 | 0,38/ 0,48 | 10,69/ 13,36 | 58,46/ 73,08 | 0 | 700 |
| | Компот из свежих ягод | 150/ 180 | 0,27/ 0,324 | 0,030/ 0,36 | 17,84/ 21,41 | 72,67/ 87,21 | 1,29/ 1,55 | 390 |
| | | | | | | | | |
| Полдник | Омлет натуральный | 65/85 | 5,73/ 7,52 | 11,04/ 13,46 | 1,10/ 1,51 | 127/157 | 0,10/ 0,15 | 229 |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40/ 60 | 0,3/ 0,59 | 1,85/ 3,7 | 1,12/ 2,25 | 22,3/ 44,7 | 5,03/ 10,09 | 15 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 2,37 | 0,06 | 14,49 | 71 | 0 | 701,1 |
| | Сок | 150/ 180 | 0,75/ 0,9 | 0,3/ 0,36 | 17,1/ 20,52 | 75/90 | 11,10 /13,3 2 | 418 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | Вареники ленивые | 65/115 | 8,91/ 14,83 | 7,89/ 10,86 | 9,21/ 15,31 | 144/218 | 0,12/ 0,19 | 244 |
| | Соус из черной смородины | 30/60 | 0,102/ 0,204 | 0,041/ 0,082 | 20,215 /40,43 | 81,63/ 163,26 | 8,16/ 16,32 | 278 |
| | Какао | 180/ 200 | 3,15/ 3,67 | 2,67/ 3,19 | 12,96/ 15,82 | 89/107 | 1,20/ 1,43 | 416 |
| | | | | | | | | |
| 10:30 | Яблоко (фрукты) | 70/ 100 | 0,28/ 0,40 | 0,28/ 0,40 | 6,86/ 9,8 | 31/44 | 7/10 | 368 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Рассольник домашний | 150/ 200 | 1,65/ 2,07 | 4,09/ 5,09 | 11,82/ 14,77 | 90,6/ 113,25 | 9,45/ 11,81 | 81 |
| | Гуляш из отварного мяса | 80/ 100 | 15,42/ 20,36 | 12,41/ 16,30 | 3,96/ 5,24 | 189/250 | 0,60/ 1,11 | 263 |
| | Каша | 100/ | 5,91/ | 3,99/ | 26,54/ | 165,34/ | 0 | 179 |

| | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|-------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|---------------------|-------|
| | гречневая рассыпчатая | 150 | 8,86 | 5,98 | 39,81 | 248 | | |
| | Овощи свежие | 30/60 | 0,16 /0,32 | 0,02/ 0,04 | 0,35/ 0,70 | 2,5 /5 | 1/2 | 42 |
| | Хлеб ржаной | 32/40 | 2,21/ 2,64 | 0,38/ 0,48 | 10,69/ 13,36 | 58,46/ 73,08 | 0 | 700 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 2,37 | 0,06 | 14,49 | 71 | 0 | 701,1 |
| | Компот из сухофруктов | 150/ 180 | 0,33/ 0,4 | 0,015/ 0,018 | 21,04/ 25,24 | 85,606/ 102,73 | 0,303 /0,36 3 | 394 |
| | | | | | | | | |
| Полдник | Суп молочный с манной крупой | 150/ 200 | 5,21/ 6,51 | 5,08/ 6,35 | 16,42/ 20,53 | 132,2/ 165,25 | 0,91/ 1,14 | 101 |
| | Бутерброд с сыром | 45/45 | 4,73/ 6,68 | 6,88/ 8,45 | 14,56/ 19,39 | 139/180 | 0,07/ 0,11 | 3 |
| | Чай с сахаром | 150/ 180 | 0,04/ 0,06 | 0,01/ 0,02 | 6,99/ 9,99 | 28/40 | 0,02/ 0,03 | 411 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с пшеничной крупой | 150/ 200 | 5,72/ 6,53 | 5,83/ 7,00 | 17,93/ 22,80 | 148,8/ 184,5 | 0,91/ 1,125 | 94 |
| | Бутерброд с маслом | 40/40 | 2,45/ 2,45 | 7,55/ 7,55 | 14,62/ 14,62 | 136/136 | 0 | 1 |
| | Чай с лимоном | 150/ 180 | 0,07/ 0,12 | 0,01/ 0,02 | 7,10/ 10,2 | 29/41 | 1,42/ 2,83 | 412 |
| | | | | | | | | |
| 10:30 | Банан (фрукты) | 70/ 100 | 0,20/ 0,40 | 0,20/ 0,40 | 4,9/ 9,80 | 22/44 | 7/10 | 398 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Борщ | 150/ | 2,19/ | 4,76/ | 10,94/ | 95,4/ | 14,22 | 65 |

| | | | | | | | | |
|----------------|--|-------------|----------------|----------------|-----------------|------------------|---------------------|-------|
| | вегетарианский | 200 | 2,73 | 5,95 | 13,67 | 119,25 | /17,7 75 | |
| | Запеканка из отварного мяса с картофелем | 135/ 190 | 8,91/ 12,13 | 6,59/ 9,50 | 20,43/ 25,70 | 177/237 | 1,785 /3,8 | 308 |
| | Соус сметанный с томатом и луком | 15/30 | 0,285/ 0,57 | 0,88/ 1,76 | 1,195/ 2,39 | 13,845/ 27,69 | 0,348 /0,69 6 | 357 |
| | Овощи по сезону | 46/62 | 0,24/ 0,32 | 0,03/ 0,04 | 0,50/ 0,70 | 4,0/5,0 | 1,5/ 1,7 | 42 |
| | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,58/3,1 6 | 0,20/0,4 0 | 9,66/1 9,32 | 47/94 | 0 | 701.4 |
| | Хлеб ржаной | 32/40 | 2,21/ 2,64 | 0,38/ 0,48 | 10,69/ 13,36 | 58,46/ 73,08 | 0 | 700 |
| | Компот из свежих плодов | 150/ 200 | 0,27/ 0,32 | 0,030/ 0,36 | 17,84/ 21,41 | 72,67/ 87,21 | 1,29/ 1,55 | 390 |
| | | | | | | | | |
| Полдник | Пирожок с повидлом | 50/50 | 6,18/2,1 1 | 3,22/2,4 | 55,32/ 16,66 | 133/133 | 0,02/ 0,02 | 437 |
| | Сок | 150 /180 | 0,75/ 0,90 | -/- | 15,15/ 18,18 | 64/76 | 3,0/ 3,6 | 418 |
| | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой | 150/ 200 | 5,97/ 6,55 | 5,48/ 7,00 | 17,08/ 22,8 | 142,4/ 184,5 | 0,91/ 1,125 | 94 |
| | Бутерброд с сыром | 43/43 | 4,73/ 6,68 | 6,88/ 8,45 | 15,56/ 19,39 | 139/180 | 0,07/ 0,11 | 3 |
| | Чай с сахаром | 150/ 180 | 0,04/ 0,06 | 0,01/ 0,02 | 6,99/ 9,99 | 28/40 | 0,02/ 0,03 | 411 |
| | | | | | | | | |
| 10:30 | Яблоко(фрукты) | 70/ 100 | 0,28/ 0,40 | 0,28/ 0,40 | 6,86/ 9,8 | 31/44 | 7/10 | 368 |

| | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-------------|----------------|-----------------|-----------------------|-----------------|---------------------------|-------|
| 10:30 | Кефир | 150/ 180 | 4,5/5,22 | 3,75/4,5 | 6,0/ 7,2 | 75/90 | 1,05/ 1,26 | 420 |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 150/ 200 | 1,392/ 1,74 | 3,908/ 4,885 | 6,786/ 8,483 | 67,8/ 84,75 | 14,67 2/ 18,46 5 | 73 |
| | Макаронные изделия отварные | 140/ 150 | 5,68/ 7,57 | 4,36/ 4,63 | 27,25/ 36,31 | 171/217 | 0 | 335 |
| | Котлета рубленая из говядины | 60/80 | 9,32/ 12,44 | 7,07/ 9,24 | 9,64/ 12,56 | 139/183 | 0,09/ 0,12 | 299 |
| | Овощи свежие | 30/60 | 0,16 /0,32 | 0,02/ 0,04 | 0,35/ 0,70 | 2,5 /5 | 1/2 | 42 |
| | Хлеб ржаной | 32/40 | 2,21/ 2,64 | 0,38/ 0,48 | 10,69/ 13,36 | 58,46/ 73,08 | 0 | 700 |
| | Компот из сухофруктов | 150/ 180 | 0,33/ 0,396 | 0,015/ 0,018 | 20,085 /25,01 6 | 84,83/ 101,8 | 0,3/ 0,36 | 394 |
| Полдник | Яйцо вареное | 20/40 | 2,54/ 5,08 | 2,40/ 4,80 | 0,14/ 0,28 | 31,5/63 | - | 227 |
| | Салат из помидоров с луком | 30/60 | 0,40/ 0,8 | 1,86/ 3,71 | 1,42/ 2,83 | 23,73/ 47,47 | 6,13/ 12,26 | 14 |
| | Хлеб пшеничный | 20/40 | 1,58/ 3,16 | 0,20/ 0,40 | 9,66/ 19,32 | 47/94 | 0 | 701.4 |
| | Сок | 150/ 180 | 1,05/ 1,26 | 0,3/0,36 | 17,10/ 20,52 | 75/90 | 11,10 /13,3 2 | 418 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Журавушка» с. Журавлёвка»
Симферопольского района Республики Крым**

*Ул. Мира, д.16, с.Журавлёвка, Симферопольский район, Республика Крым, 297512,
тел. +7978 810-30-07, e-mail: zhuravushka_zhuravlevka@mail.ru*

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ «Детский сад
«Журавушка с.Журавлёвка»

_____ Н.П.Архипова

Примерное « Весенне – летнее меню »