

**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: [sadik\\_juravuschka-juravlevka@crimeaedu.ru](mailto:sadik_juravuschka-juravlevka@crimeaedu.ru)*

---

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

\_\_\_\_\_ Н.П.Архипова

**Перспективное 10-ти дневное  
« Весенне – летнее меню »**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>10:30</b>	Яблоко (фрукты)	70/100	0,28/0,40	0,28/0,4	6,86/9,8	31/44	7/10	368
<b>Обед</b>	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
	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
	Овощи свежие	30/60	0,16/0,32	0,02/0,04	0,35/0,70	2,5 /5	1/2	42
<b>Полдник</b>	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
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с пшеничной 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
<b>10:30</b>	Кефир (кисломолочное)	120/150	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	0,45/0,54	420
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем	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	120/150	2,45/3,07	3,84/4,81	10,36/12,46	109,84/137,39	14,5/18,18	339

	Овощи свежие	30/60	0,16 /0,32	0,02/ 0,04	0,35/ 0,70	2,5 /5	1/2	42
	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	15,15/1 5,18	3/3,36	64/ 76	418
<b>Полдник</b>	Крендель сахарный							
	Молоко кипяченое	150/ 180	5,47/5,47	4,88/4,88	9,07/9, 07	102,01/10 2,01	2,466/ 2,466	400
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>10:30</b>	Яблоко (фрукты)	70/ 100	0,28/ 0,40	0,28/0,4	6,86/ 9,8	31/44	7/10	368
<b>Обед</b>	Суп с мясными фрикадельками	150/ 200	5,31/ 8,63	4,14/ 5,17	12,35/1 5,45	108/135	8,96/1 1,2	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»	120/15 5	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	21,04/2 5,24	85,606/ 102,73	0,303/ 0,363	394
<b>Полдник</b>	Суп молочный с овсяными хлопьями	150/ 200	5,924/ 7,405	5,93/ 7,42	17,93/2 2,41	148/ 8/186	0,91/1 ,14	101
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45/2,45	7,55/7,55	14,62/1 4,62	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
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Запеканка с морковью	65/ 100	5,83/ 11,66	5,14/ 19,29	11,89/2 3,78	117/234	0,35/0 ,71	252
	Соус яблочный	30/60	0,102/ 0,2	0,40/ 0,80	20,21/4 0,57	81,61/ 136,85	8,16/1 6,38	378
	Кофейный напиток	150/ 180	2,34/ 2,84	2/2,41	10,63/1 4,36	70/98,01	0,98/1 ,17	417
<b>10:30</b>	Простокваша	150/ 180	4,35/ 5,22	3,75/ 4,5	6,15/ 7,38	76/91	1,2/ 1,44	420

<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150/ 200	1,68/ 2,102	4,09/ 5,12	13,27/1 5,59	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	10,36/2 0,46	109,84/ 137,39	14,5/1 8,18	339
	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
	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
<b>Полдник</b>	Пряники	50/50	6,18/2,11	3,22/2,4	55,32/1 6,66	133/133	0,02/0 ,02	437
	Сок	150 /180	0,75/ 0,90	-/-	15,15/1 8,18	64/76	3,0/ 3,6	418
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с пшеничной крупой	150/ 200	4,82/ 5,03	5,08/ 6,35	16,83/2 1,05	132,4/ 165,5	0,91/1 ,125	94
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45/ 2,45	7,55/ 7,55	14,62/1 4,62	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
<b>10:30</b>	Фрукты	70/ 100	0,28/ 0,4	0,28/ 0,4	6,86/ 9,8	31/44	7/10	389
<b>Обед</b>	Суп рыбный	150/ 200	5,34/6,05	2,78/3,55	11,36/1 2,19	107/119	11,2	84
	Голубцы ленивые	120/ 160	10,61/ 14,12	6,81/ 9,04	15,04/2 0,26	164/219	15,03/ 20,03	315
	Соус сметанный с томатом и луком	15/30	0,29/ 0,49	0,88/ 1,76	1,2/ 2,39	13,846/ 27,692	0,347/ 0,695	375
	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	14,23/1 8,67	61/79	75/ 90	417
<b>Полдник</b>	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	150/18 0	0,75/0,9	-/-	19,05/2 2,86	79/95	6/7,20	418
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с овсяными хлопьями	150/ 200	5,924/ 7,405	5,93/ 7,42	17,93/2 2,41	148/ 8/186	0,91/1 ,14	101

	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	7,10/10,20	29/41	1,42/2,83	412
<b>10:30</b>	Ряженка	150/180	4,35/5,22	3,75/4,5	6,30/7,56	67/7	0,45/0,54	420
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями и яйцом	150/200	3,3/4,4	3,38/4,5	11,53/15,38	90,91/121,22	6,98/9,3	139
	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 овощей	120/150	2,34/2,92	5,15/6,45	10,74/18,43	98,68/123,43	7,82/9,79	360
	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
<b>Полдник</b>	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	11,10/13,32	418
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Вареники ленивые	65/115	8,91/14,83	7,89/10,86	9,21/15,31	144/218	0,12/0,19	244
	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	180/200	3,15/3,67	2,67/3,19	12,96/15,82	89/107	1,20/1,43	416
<b>10:30</b>	Яблоко (фрукты)	70/100	0,28/0,40	0,28/0,40	6,86/9,8	31/44	7/10	368
<b>Обед</b>	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 гречневая рассыпчатая	100/150	5,91/8,86	3,99/5,98	26,54/39,81	165,34/248	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 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	0,303/0,363	394
<b>Полдник</b>	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	14,56/1 9,39	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
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с пшеничной крупой	150/ 200	5,72/ 6,53	5,83/ 7,00	17,93/2 2,80	148,8/ 184,5	0,91/1 ,125	94
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45/ 2,45	7,55/ 7,55	14,62/1 4,62	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
<b>10:30</b>	Яблоко (фрукты)	70/ 100	0,20/ 0,40	0,20/ 0,40	4,9/ 9,80	22/44	7/10	398
<b>Обед</b>	Борщ вегетарианский	150/ 200	2,19/ 2,73	4,76/ 5,95	10,94/1 3,67	95,4/ 119,25	14,22/ 17,77 5	65
	Картофельное пюре	120/15 0	2,45/3,07	3,48/4,81	10,36/2 0,46	109,84/13 7,39	14,5/1 8,18	339
	Биточки рубленые	60/80	9,32/12,4 4	7,07/9,24	9,64/12 ,56	139/183	0,09/1 ,12	299
	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/ 0,696	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	1,58/3,16	0,20/0,40	9,66/19 ,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
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	50/50	6,18/2,11	3,22/2,4	55,32/1 6,66	133/133	0,02/0 ,02	437
	Сок	150 /180	0,75/ 0,90	-/-	15,15/1 8,18	64/76	3,0/ 3,6	418
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Вареники ленивые	65/115	8,91/ 14,83	7,89/ 10,86	9,21/ 15,31	144/218	0,12/0 ,19	244
	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
	Кофейный напиток	180/ 200	3,15/ 3,67	2,67/ 3,19	12,96/1 5,82	89/107	1,20/1 ,43	416
<b>10:30</b>	Яблоко(фрукты)	70/ 100	0,28/ 0,40	0,28/ 0,40	6,86/ 9,8	31/44	7/10	368
<b>Обед</b>	Суп с клецками на курином бульоне	150/ 200	1,676/ 2,095	2,688/ 3,36	9,71/ 12,14	69,8/ 87,25	4,6/ 5,75	91
	Картофельное пюре с морковью	150/ 180	2,86/ 3,42	4,63/ 5,54	18,04/2 1,62	125,23/ 150,12	15,76/ 18,90 00	340
	Биточки из	60/80	36,46/ 6,46/	6,46/ 5,45/	5,45/ 226/	226/ 0	0	288

	кальмаров и рыбы		49,81	8,96	7,11	311		
	Соус сметанный с томатом	15/30	0,265/ 0,53	0,75/ 1,50	1,055/2 ,11	12,015/ 24,03	0,201/ 0,402	355
	Овощи по сезону	46/62	0,24/ 0,32	0,03/ 0,04	0,5/ 0,70	4,0/5,0	1,5/ 1,7	42
	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
	Хлеб ржаной	32/40	2,21/ 2,64	0,38/ 0,48	10,69/ 13,36	58,46/ 73,08	0	700
<b>Полдник</b>	Пряники	50/50	6,18/2,11	3,22/2,4	55,32/1 6,66	133/133	0,02/0 ,02	437
	Чай с сахаром	150/ 180	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/40	0,02/0 ,03	411
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с рисом	150/ 200	4,82/ 6,55	5,08/ 7,00	16,83/2 2,80	132,4/ 184,5	0,91/1 ,125	94
	Бутерброд с сыром	45/45	4,73/ 6,68	6,88/ 8,45	15,56/1 9,39	139/180	0,07/0 ,11	3
	Кофейный напиток с молоком	150/ 180	2,34/ 2,84	2/2,41	10,63/1 4,36	70/98,01	0,98/1 ,17	417
<b>10:30</b>	Кефир	150/ 180	4,5/5,22	3,75/4,5	6,0/ 7,2	75/90	1,05/1 ,26	420
<b>Обед</b>	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	27,25/3 6,31	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/ 25,016	84,83/ 101,8	0,3/ 0,36	394
<b>Полдник</b>	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	6,13/1 2,26	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	17,10/2 0,52	75/90	11,10/ 13,32	418