

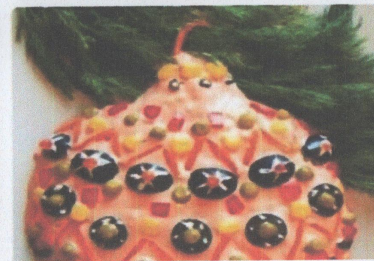
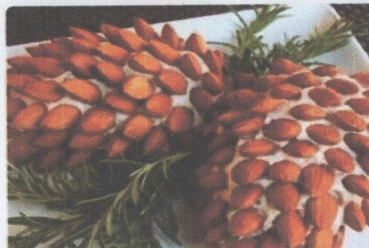
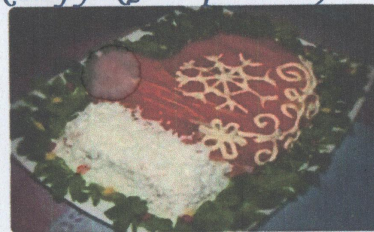
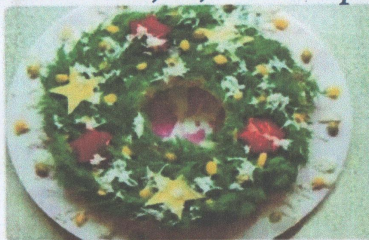
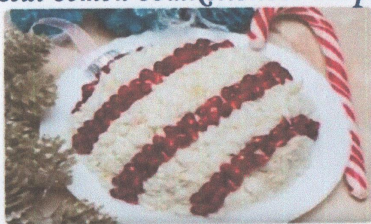
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 33 «Светлячок» муниципального образования
городской округ Ялта Республики Крым

298612, Республика Крым, г. Ялта, ул. Цветочная, д. 4

тел. (3654) 34-22-60 e-mail: duz33yalta@mail.ru

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 33
Смеловец З.П.
20.10.2025 г.

ОСНОВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ- ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
(для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 10,5 часовой режим функционирования)





Утверждено
Заведующий МБДОУ № 33
Смоленец Зоя Петровна

МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА сад 10,5

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
Суп молочный с крупой (гречневый) 180	Суп молочный с крупой (пшено) 180	Каша овсяная жидкая "Геркулес" 150	Каша жидкая манная 150	Суп молочный с макаронными изделиями 180	Каша овсяная жидкая "Геркулес" 180	Омлет натуральный 80	Суп молочный с пшеничной крупой 180	Каша жидкая манная 150	Суп молочный с макаронными изделиями 180
Бутерброд с маслом 30	Батон 30	Бутерброд с сыром 45	Бутерброд с джемом или повидлом 45	Батон 30	Бутерброд с маслом 30	Бутерброд с сыром 45	Батон 30	Батон 30	Бутерброд с джемом или повидлом 45
Кофейный напиток с молоком 180	Сыр порциями 10	Чай с сахаром, вареньем, джемом 180	Кофейный напиток с молоком 180	Масло порциями 5	Чай с сахаром и лимоном 180	Кофейный напиток с молоком 180	Масло порциями 5	Сыр порциями 10	Чай с сахаром, вареньем, джемом 180
Печенье 30	Чай с молоком или сливками 180			Какао с молоком 180			Какао с молоком 180	Чай с молоком или сливками 180	
II Завтрак									
Кисломолочный продукт (ряженка, кофир, простокваша, йогурт, снежок) 100	Фрукты и ягоды свежие 100	Кисломолочный продукт (ряженка, кофир, простокваша, йогурт, снежок) 100	Кисломолочный продукт (ряженка, кофир, простокваша, йогурт, снежок) 100	Фрукты, ягоды свежие 100	Кисломолочный продукт (ряженка, кофир, простокваша, йогурт, снежок) 100	Фрукты, ягоды свежие 100	Кисломолочный продукт (ряженка, кофир, простокваша, йогурт, снежок) 100	Кисломолочный продукт (кофир, ряженка, простокваша, йогурт, снежок) 100	Фрукты, ягоды свежие 100
Обед									
Борщ с картофелем и сметаной (свекольный) 180	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 180	Суп картофельный с макаронными изделиями 180	Суп рыбный с крупой 180	Борщ с картофелем, капустой и сметаной 180	Рассольник Ленинградский со сметаной 180	Суп картофельный с бобовыми 180	Суп картофельный с клецками 180	Суп картофельный с крупой (пшено) и сметаной 180/5	Суп рыбный с крупой 180
Капуста тушеная с мясом 150	Котлеты рыбные любительские 70	Плов из птицы 160	Биточки паровые 70	Запеканка из печени с рисом 80	Макароник с мясом, печеню 150	Котлеты, биточки, блинчики рубленные 70	Запеканка картофельная с мясом или печеню 160	Тефтели мясные 70	Печень по-строгановская 70
Овощи по сезону (соленный огурец) 50	Картофель в молоке 130	Салат из соевых огурцов с луком 50	Пюре картофельное 130	Картофель отварной 130	Салат из свежих 50	Пюре картофельное 130	Салат из соевых огурцов с луком 50	Каша гречневая рассыпчатая 130	Каша рассыпчатая пшеничная 130
Компот из сушеных фруктов 180	Салат из свежих 50	Компот из свежих плодов 180	Салат из кукурузы (консервированной) 50	Салат из квашеной капусты 50	Компот из сушеных фруктов (чернослива) 180	Салат из квашеной капусты 50	Компот из сушеных фруктов 180	Салат из свежих с огурцами соевыми 50	Салат из зеленого горошка консервированного 50
Хлеб ржано-пшеничный 58	Кисель из повидла, джема, варенья 180	Хлеб ржано-пшеничный 58	Компот из сушеных фруктов 180	Напиток лимонный 180	Хлеб ржано-пшеничный 58	Компот из свежих плодов 180	Хлеб ржано-пшеничный 68	Кисель из повидла, варенья, джема 180	Напиток лимонный 180
	Хлеб ржано-пшеничный 68		Хлеб ржано-пшеничный 58	Хлеб ржано-пшеничный 68		Хлеб ржано-пшеничный 68		Хлеб ржано-пшеничный 68	Хлеб ржано-пшеничный 68
									Батон 10
Полдник									
Рыба запеченная 70	Вареники лепные (отварные) 130	Омлет натуральный 80	Яйцо варенное 40	Булочка восточная 80	Рыба тушеная с овощами 80	Запеканка из творога 120	Макаронные отварные с сыром 100	Пудинг из творога с яблоками 130	Булочка "Восточная" 80
Рис отварной 100	Соус сметанный (сладкий) 20	Хлеб пшеничный 10	Винегрет овощной 130	Кисломолочный продукт (ряженка, кофир, простокваша, йогурт, снежок) 150	Хлеб пшеничный 10	Кисломолочный продукт (ряженка, кофир, простокваша, йогурт, снежок) 150	Чай с сахаром и лимоном 180	Соки (овощные, фруктово-ягодные) 180	Кисломолочный продукт (ряженка, кофир, простокваша, йогурт, снежок) 180
Хлеб пшеничный 10	Кисломолочный продукт (ряженка, кофир, простокваша, йогурт, снежок) 180	Икра кабачковая консервированная 50	Батон 10		Соки овощные, фруктовые, ягодные 150		Печенье 30		
Чай сахаром, вареньем, джемом 180		Соки овощные, фруктово-ягодные 150	Чай сахаром и лимоном 180						

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1 день	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	4.34.	4,57.	15.2.	119,2	0.8.	№ 94.
8-30 Завтрак ИТОГО	Бутерброд с маслом	30.	2,4	7.5.	14.62.	136.0.	0.	№ 1.
	Печенье	30.	2.5.	2.8.	22.3.	125,1.	0.	№ 609.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8.	2.39.	12.7.	84.	1,17.	№ 395
			11.8.	17.3.	64.8.	464.3.	1,97.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт (Ряженка, кефир, простокваша, йогурт, снежок)	100	2.9.	2.5.	4.2.	50.7.	0,3.	Г/П
12-00 ОБЕД ИТОГО	Борщ с картофелем и сметаной (свекольник)	180.	1.5.	3,87.	11.61.	87,93.	5,22.	№ 58.
	Капуста тушенная с мясом и курой	150	14.2.	11,7.	9,73.	201,0.	3,27.	№ 336.
	Овощи по сезону (соленый огурец)	50	0.41.	0,08.	1.3.	6.8.	2.0.	Г/П
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4.	0,02.	24.9.	101.7.	0,36.	№ 372.
	Хлеб пшеничный	20	1,5.	0,1.	10.0.	47.4.	0.	№ 1.
	Хлеб ржаной	38	2,34.	0.34.	19.93.	96.0.	0.	№ 1.
			20,3.	16,11.	77.5.	540,8..	10.8.	
	Рыба запеченная	70	10.3.	5,1.	6.5.	96,4.	0.2.	№ 254.
ПОЛДНИК 15-30	Хлеб пшеничный	10	0.75.	0.05.	5.0.	23.7.	0.	№ 1.
	Рис отварной	100	3,2.	4,65.	31.2.	140.	0.	№ 315.
	Чай с сахаром, вареньем, джемом	180	0,1.	0.	9.9.	39,9.	0.	№ 392.
ИТОГО			14,35.	9,8.	52.6.	341,8	0,2.	
По факту за 1 день			49.3.	45,7.	198,6.	1 400,60	13,3.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая плотность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день	Суп молочный с крупой(пшено)	180	4.34.	4.57.	15.2.	119.2.	0.8.	№ 94.
8-30 Завтрак	Батон	30	2.2.	0.9.	15.0.	75.0.	0.	Г/П
	Сыр порциями	10	2,3.	2.9.	0.	36.0.	0,07.	№7
	Чай с молоком или сливками	180	2.89.	3.1.	15.5.	97.0.	0.55.	№ 394
	ИТОГО		11,75.	11,47.	45,7.	327.2.	1,42.	
10-30 2-й Завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	1.5.	0.5.	21.0.	95.0.	10.0.	№ 368
12-00 ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1.44.	4.23.	5.44.	71.4.	4.5.	№ 67.
	Котлеты рыбные любительские	70	10.0.	2.5.	8,0.	98	2.8.	№ 256.
	Картофель в молоке	130	3,5.	3.9.	20.0.	125.6.	8.8.	№ 319.
	Салат из свеклы	50	0.71.	3.04.	4.2.	47.0.	4.75.	№ 33.
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,07.	0.	20.1.	80,5.	0,06.	№ 383.
	Хлеб пшеничный	30	2.3.	0.15.	15.1.	71.0.	0	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	19,93.	96,0.	0	№ 1
	ИТОГО		20.0.	14,7.	90,7.	588,5.	19,9.	
15-30 Полдник	Вареники ленивые	130	19.0.	15.7.	19.6.	278,2.	0,1.	№ 230.
	Соус сметанный(сладкий)	20	0.5.	1.3.	3.3.	25.7.	0.	№ 351
	Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, простокваша, йогурт, снежок)	180	5.22.	4.5.	7.56.	92.0.	0.54.	№ Г/П
ИТОГО			24,72.	21,5.	30,46.	395,9.	0,5.	
По факту за 2 день			59,47	48,77.	190,83.	1421,6.	31,3.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
3 день								
8-30 Завтрак	Каша овсяная жидкая "Геркулес"	15.	7,09.	7,27.	23,59.	188,41.	0.69.	№ 185.
	Бутерброд с сыром	45.	4.96.	8.39.	15.07.	156.5.	0,08.	№ 3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом	180	0,1.	0	9,9.	39,9.	0	№ 392.
ИТОГО			12.55.	14.33.	48.27.	371.39.	0,78.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, простокваша,йогурт, снежок)	100	2.9.	2.5.	4.2.	50.7.	0.3.	Г/П
12-00 ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.3.	2,3.	16.2.	94.4.	5,3.	№ 82.
	Плов из птицы	180	34.8.	37.2.	30.5.	595,0.	2,4.	№ 304.
	Салат из соленных огурцов с луком	50	0,43.	2,5.	1.33.	29.9.	2,78.	№ 19
	Компот из свежих плодов	180	0.12.	0.12.	21.5.	87.8.	1.5.	№ 372
	Хлеб пшеничный	20	1,5.	0,1.	10.	47,4.	0.	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	19,93.	96,0.	0.	№ 1
ИТОГО			41,63.	42.6.	99,46.	950,5.	12,0.	
15-30 Полдник	Омлет натуральный	80	7,52.	13.46.	1,57.	157	0,15.	№ 215.
	Икра кабачковая консервированная	50	0,93.	4,43.	3.87.	59,2.	3.5.	Г/П
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0.9.	0.	18,2.	64.0.	3,0.	№ 399.
	Хлеб пшеничный	10	0.75.	0.05.	5.0.	23.7.	0.	Г/П
ИТОГО			10.1.	17.94.	28,64.	316,8.	6,65	
По факту за 3 день			69,61.	72.03.	175,81.	1623,50.	24.04.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
4 день								
8-30 Завтрак	Каша жидкая манная	150.	6,65.	6.10.	25.56.	183.26.	0,69.	№185.
	Бутерброд с джемом или повидлом	45.	2.3.	3,21.	11.34.	127.0.	0.	№ 2.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8.	2.39.	12.7.	84.0.	1.17.	№ 395
ИТОГО			11.78.	11.99.	63,30.	407,24.	1.20.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, простокваша, йогурт, снежок)	100	2.9.	2.5.	4.2.	50.7.	0.3.	Г/П
12-00 ОБЕД	Суп рыбный с крупой	180	4.36.	2.56.	8.78.	85,7.	8.0.	№ 84.
	Биточки паровые	70	10.1.	7,0.	5.4.	122.5.	0.	№ 289.
	Пюре картофельное	130	2.77.	4.25.	18.6.	122.7.	9.0.	№321
	Салат из квашенной капусты	50	1,12.	2.57.	4,65.	47,87.	0	№ 4 .
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4.	0,02.	24.9.	101.7.	0,36.	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	2,3.	0.15.	15.1.	71.	0.	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	19,93.	96,0.	0.	№ 1
ИТОГО			30.66.	26,0.	84,41.	691,96.	33,06.	
15-30 Полдник	Винегрет овощной	130	1.0.	8.5.	10.4.	119.1.	18.9.	№ 45.
	Батон	10.	0.75.	0,05.	5.0.	23,7.	0.	Г/П
	Чай с сахаром и лимоном	180.	0.12.	0.018.	10.2.	41.0.	1,03.	№ 393.
	Яйца вареные	40	6.1.	5.52.	0.34.	75.6.	0.	№ 213.
ИТОГО			9,0.	14.8.	27.0.	277.6.	20.9.	
По факту за 4 день			53,01.	52.90.	186,41.	1434,67.	42,17.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
5 день	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.1.	5.5.	17,1.	130.3.	0.6.	№ 93
8-30 Завтрак	Батон	30.	2.25.	0.9.	15.0.	75.0.	0.	Г/П
	Масло порциями	5	0.04.	3.62.	0.065.	43.0.	0.	№6
	Какао с молоком	180	3.6.	3.7.	14.9.	101.9.	0,6.	№ 397.
	ИТОГО		11.0.	13.7.	47.1.	350.2.	1.2.	
10-30 2-й Завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	0.4.	0.4.	9.8.	44.0.	10.0.	№ 368
12-00 Обед	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	180	1.62.	5.1.	9.5.	95.8.	6.0.	№ 57
	Запеканка из печени с рисом	80	10.4.	2.6.	8.8.	111.0.	7.4.	№ 294
	Картофель отварной	130	2.7.	3.6.	21.7.	129.8.	18.2.	№ 125.
	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,37.	3,0.	3,84.	47.68.	1,82.	№ 12.
	Напиток лимонный	180	0,15.	0.01.	24,43.	96,0.	6,4.	№ 270
	Хлеб пшеничный	30	2.3.	0.15.	15.1.	71.0.	0	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	19.93.	96.0.	0.	№ 1
ИТОГО			21,43.	17,57.	98,28.	648,18.	27,97.	
15-30 Полдник	Булочка " Веснушка"	80	6,2.	4.9.	43.0.	241.6.	0.	№ 473.
	Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, простокваша, йогурт, снежок)	180	5.22.	4.5.	7.38.	91.2.	1.44.	№ Г/П
ИТОГО			11.4.	9,4.	50.4.	332,8.	1,4.	
По факту за 5 день			45,63.	37,68.	207,38.	1364,67.	33,71.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8-30 Завтрак	Каша овсяная жидкая "Геркулес"	150.	7,09.	7,27.	23,59.	188.41.	0,69.	№ 185.
	Бутерброд с маслом	30.	2.4.	7.5.	14,62.	136.0.	0.	№ 1.
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12.	0.018.	10.2.	41.0.	1.	№ 393.
	ИТОГО		10.12.	11.20.	48,37.	333,90.	1,24.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт (Ряженка, кефир, простокваша, йогурт, снежок)	100	2.9.	2.5.	4.2.	50.7.	0.3.	Г/П
ОБЕД 12-00	Рассольник Ленинградский со сметаной	180.	1.7.	3.7.	11.9.	88.0.	4.9.	№ 76
	Макаронник с мясом, печенью	150	17,4.	18.8.	31,3.	366,0.	0.5.	№ 292
	Салат из свеклы	50	0,7.	3.0.	4,2.	47.0.	4,75.	№ 33
	Компот из чернослива	180	0.4	0.02	24.9.	101.7.	0.36	№ 372
	Хлеб пшеничный	20	2.3.	0,15.	15.1.	71.0.	0.	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	19.93.	96.0.	0.	№ 1
	ИТОГО		25.0.	26,0.	107.3.	769.7.	10.5.	
15-30 Полдник	Рыба тушеная с овощами	80	11.6.	6.8.	3.7.	123.8.	0.6.	№ 247
	Батон	10	0.75.	0.05.	5.0.	23.7.	0.	Г/П
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	150	0.9.	0.	18.2.	64,0.	0.	№ 399
	ИТОГО		13,25.	6,85.	26,9.	214.4.	3.6.	
По факту за 6 день			50,40.	45.48.	183.42.	1337,66.	16.50.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая плотность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день	Омлет натуральный	80.	7,5.	13.5.	1,57.	157.0.	0.15.	№ 215.
	Бутерброд с сыром	45	4.96.	8.39.	15,07.	156,50.	0.08.	№ 3.
8-30 Завтрак	Икра кабачковая консервированная	50	0.93.	4.43.	3.87.	59.2.	3.5.	Г/П
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8.	2.39.	12.7.	84.0.	1.17.	№ 395
ИТОГО			16.2.	28.7.	33.2.	445,67.	4.8.	
10-30 2-й Завтрак	Фрукты и ягоды свежие	100	0.2.	0.9.	8.1.	43.0.	10,0.	№ 145
ОБЕД 12020	Суп картофельный с бобовыми	180	3.69.	3.85.	11.6.	95.9.	4.19.	№ 81.
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70	10.9.	7.0.	11.2.	162,2.	0.11.	№ 282
	Пюре картофельное	130	2.77.	4.25.	18.6.	122.7.	9,0.	№ 289.
	Салат из квашенной капусты	50	0.75	2.3.	3.5.	37.5.	5.45.	№ 4.
	Компот из свежих плодов	180	0.12.	0.12.	21.49.	87,7.	1.5.	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	2.3.	0.15.	15.1.	71.0.	0	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	19.93.	96.0.	0.	№ 1
ИТОГО			23.0.	18.0.	119.5.	673.0.	20.25.	
15-30 Полдник	Запеканка из творога	120	21.0.	14.4.	20.5.	296,0.	0.2.	№ 237.
	Кисломолочный продукт (Ряженка, кефир, простокваша, йогурт, снежок)	180	5.22.	4.5.	7.56.	92.0.	0.54.	№ Г/П
ИТОГО			26.52.	18.9.	52.8.	481.0.	0,74.	
По факту за 7 день			65,9.	66.5.	213.6.	1653.7.	35,9.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
8 день								
8-30 Завтрак	Суп молочный с крупой(пшеничная)	180.	4.34.	4.57.	15.2.	119.2.	0.8.	№ 94.
	Батон	30.	2.3.	0,15.	15.1.	71.0.	0.	ГП
	Масло порциями	5.	0,04.	3.62.	0,065.	43,0.	0.	№ 6.
	Какао с молоком	180	3.6.	3.7.	14.9.	101.9.	0.6.	№ 397
ИТОГО			10.3.	12.0.	45.3.	335.1.	1.4.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, простокваша,йогурт, снежок)	100	2.8.	3.2.	4.1.	117.0.	0.7.	Г/П
	Суп картофельный с клецками	180	2.99.	4.04.	16,76.	115,43.	3.31.	№ 85
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	10,6.	9.8.	27,0.	248,9.	11.3.	№ 291.
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0.43.	2.5.	1.33.	29.9.	2.78.	№19 .
	Компот из сушеных фруктов	180	0.4	0.02	24.9.	101.7.	0.36	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	2.3.	0,15.	15.1.	71.0.	0.	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	19.3.	96,0.	0.	№ 1
ИТОГО			19.2.	16,9.	104,39.	662,93.	17,75.	
15-30 Полдник	Макароны с сыром	100.	5,86.	5,28.	20.22.	151,61.	0.03.	№ 206.
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12.	0.018.	10.2.	41.0.	1.03.	№ 393.
	Печенье	30	2.25.	2.8.	22.3.	125.1.	0.	Г/П
ИТОГО			10.4.	11.5.	52.2.	355.	1.0.	
По факту за 8 день			44,46.	39.14.	200.100	1340.95.	28,45.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	Рецептура
			Б	Ж	У			
9 день	Каша жидкая манная	150.	6,65.	6.10.	25.56.	183,26.	0,69.	№185.
8-30 Завтрак	Батон	30.	2.25.	0.9.	15.0.	75.0.	0.	Г/П
	Сыр порциями	10	2.32.	2,95.	0.	36,0.	0,07.	№ 7
	Чай с молоком или сливками	180	2.6.	2.8.	14.0.	87.0.	0.5.	№ 394
	ИТОГО		14.25.	11,62.	54.27.	380.00.	1,21.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, простокваша, йогурт, снежок)	100	2.9.	2.5.	4.2.	50.7.	0.3.	Г/П
ОБЕД 12-00	Суп картофельный с крупой(пшено) и сметаной	180/5	1.8.	2.02.	12.2.	74.3.	5.94.	№ 80.
	Тефтели мясные	70	10.5.	11.6.	13.0.	188,1.	1,05.	№ 286.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7.46.	5.61.	35.84.	230.45.	0.	№ 679.
	Салат из свеклы с соленными огурцами	50.	0,71.	3,05.	3,34.	43,7.	4,25.	№ 36.
	Кисель из повидла, варенья, джема	180	0.07.	0.	20.1.	80.5.	0.06.	№ 383
	Хлеб пшеничный	30	2.3.	0.15.	15.1.	71.0.	0	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	19.93.	96.0,	0.	№ 1
	ИТОГО		25,1.	22,7.	118,7.	790,9.	11,3.	
15-30 Полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	17.7.	13.9.	19.0.	271,7.	1,7.	№ 240.
	Соки овощные, фруктовые , ягодные	180	0.9.	0.	18.2.	76.9.	3.0.	№ 399
ИТОГО			18.6.	13,9.	37.2.	348.6.	4,7.	
По факту за 9 день			63.58.	51,18.	210.93.	1551.13.	18,42.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
10 день	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1.	5,5.	17.1.	130.3.	0.6.	№ 93
8-30 Завтрак	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,03.	3,21.	11.34.	127.	0.8.	№2
	Чай с сахаром, вареньем , джемом	180.	0,1.	0	9,9.	39,9.	0	№ 392.
ИТОГО			7,23.	8,71.	38,34.	297,2.	1.4.	
10-30 2-й Завтрак	Плоды и ягоды свежие	100	0.2.	0.9.	8.1.	43.0.	10.	№ 145
	Суп рыбный с крупой	180	4.36.	2.56.	8.78.	85.7.	8.0.	№ 84
ОБЕД 12-00	Печень по-строгановски	70	12,87.	5,06.	3.56.	125.61.	10.05.	№ 104
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5.7.	3.8.	30.6.	185.2.	0.	№ 679
	Салат из зеленого горошка консервированного	50	0.75.	2.3.	3.5.	37.5.	5.45.	№ 10
	Напиток лимонный	180	0.15.	0.01.	24.43.	96.0.	6.4.	№ 93
	Хлеб пшеничный	40	3.1.	0.18.	13,3.	63,2.	0.	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	19.93.	96.0.	0.	№ 1
ИТОГО			33.56.	14.07.	112.52.	725,31.	20,16.	
15-30 Полдник	Булочка "Веснушка"	80	6.24.	4.89.	43,01.	241.6.	0.	№ 473
	Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, простокваша, йогурт, снежок)	180	5.22.	4.5.	7.56.	92.0.	0.54.	№ Г/П
ИТОГО			11.5.	9.4.	50.7.	333.6.	0.54.	
По факту за 10-й день			54,20.	31.75.	225,26.	1418,75.	25.49.	