

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](mailto:duz33yalta@mail.ru)

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 33  
Смеловец З.П.

**10-ти дневное МЕНЮ- летний период**  
(для детей дошкольного возраста 3-7 лет, 10,5 часовой режим функционирования)



# ШАХМАТКА МЕНЮ ЛЕТО

Сад 10,5 часов



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 33  
Смеловец З.П.

| 1 день                                                                  | 2 день                                                                            | 3 день                                                                  | 4 день                                                                  | 5 день                                                                            | 6 день                                                                  | 7 день                                                                            | 8 день                                                                           | 9 день                                                                  | 10 день                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                          |                                                                                   |                                                                         |                                                                         |                                                                                   |                                                                         |                                                                                   |                                                                                  |                                                                         |                                                                                   |
| Каша жидкая "Геркулес" 150/3/3                                          | Суп молочный с крупой (пшено) 180/2                                               | Суп молочный с крупой (гречневой) 180/2                                 | Каша жидкая (манная) 150/3                                              | Суп молочный с макаронными изделиями 180                                          | Каша жидкая "Геркулес" 150/3/3                                          | Суп молочный с крупой (пшеничной) 180/2                                           | Омлет натуральный 80                                                             | Каша жидкая (манная) 150/3/3                                            | Суп молочный вермишелевый 180                                                     |
| Бутерброд с маслом 30/5                                                 | Батон нарезной 30                                                                 | Бутерброд с джемом или повидлом 45                                      | Батон нарезной 30                                                       | Бутерброд с сыром 45                                                              | Бутерброд с джемом или повидлом 45                                      | Батон нарезной 30                                                                 | Бутерброд с сыром 45                                                             | Батон нарезной 30                                                       | Бутерброд с джемом или повидлом 45                                                |
| Кофейный напиток с молоком 180                                          | Сыр порциями 10                                                                   | Чай с сахаром, вареньем, джемом 180/10                                  | Масло порциями 5                                                        | Какао с молоком 180                                                               | Чай с сахаром и лимоном 180                                             | Масло порциями 5                                                                  | Какао с молоком 180                                                              | Сыр порциями 10                                                         | Чай с сахаром, вареньем, джемом 180/10                                            |
| Печенье 30                                                              | Чай с молоком или сливками 180                                                    |                                                                         | Кофейный напиток с молоком 180                                          |                                                                                   |                                                                         | Кофейный напиток с молоком 180                                                    |                                                                                  | Чай с молоком или сливками 180                                          |                                                                                   |
| <b>II завтрак</b>                                                       |                                                                                   |                                                                         |                                                                         |                                                                                   |                                                                         |                                                                                   |                                                                                  |                                                                         |                                                                                   |
| Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) 100 | Плоды и ягоды свежие (яблоко, слива, груша, персик, абрикос, черешня, бананы) 100 | Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) 100 | Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) 100 | Плоды и ягоды свежие (яблоко, слива, груша, персик, абрикос, черешня, бананы) 100 | Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) 100 | Плоды и ягоды свежие (яблоко, слива, груша, персик, абрикос, черешня, бананы) 100 | Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) 100          | Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) 100 | Плоды и ягоды свежие (яблоко, слива, груша, персик, абрикос, черешня, бананы) 100 |
| <b>Обед</b>                                                             |                                                                                   |                                                                         |                                                                         |                                                                                   |                                                                         |                                                                                   |                                                                                  |                                                                         |                                                                                   |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 180/5                      | Суп картофельный с бобовыми 180                                                   | Суп картофельный с макаронными изделиями 180                            | Борщ с картофелем и сметаной (свекольник) 180/5                         | Суп рыбный с крупой 180                                                           | Суп картофельный с крупой (пшено) и сметаной 180/5                      | Щи зеленые со сметаной 180/5                                                      | Суп картофельный с макаронными изделиями 180                                     | Борщ с картофелем, с капустой и сметаной 180/8                          | Суп рыбный с крупой 180                                                           |
| Макароник с мясом 160                                                   | Кабачок, баклажан, перец и помидор фаршированный мясом с рисом 150                | Плов из птицы 160                                                       | Тефтели мясные с рисом 70                                               | Запеканка из печени с рисом 80                                                    | Котлета рыбная любительская 80                                          | Тефтели мясные с рисом 70                                                         | Капуста тушеная с мясом 150                                                      | Биточки паровые 70                                                      | Печень по-строгановски 70                                                         |
| Салат из огурцов 50                                                     | Овощи по сезону (свежий помидор, свежий огурец) 50                                | Салат из белокочанной капусты 50                                        | Пюре картофельное 130                                                   | Картофель отварной с маслом 130/5                                                 | Рис припущенный 130                                                     | Каша гречневая рассычатая 130                                                     | Салат из помидоров и огурцов 50                                                  | Картофель отварной с маслом 130/5                                       | Каша рассычатая пшеничная 130                                                     |
| Компот из сухофруктов 180                                               | Кисель из повидла, джема, варенья 180                                             | Компот из свежих плодов (яблоко, груша, слива) 180                      | Салат из помидоров с луком 50                                           | Салат из огурцов 50                                                               | Салат из белокочанной капусты 50                                        | Салат из помидоров с луком 50                                                     | Компот из сухофруктов 180                                                        | Овощи по сезону (свежий помидор, свежий огурец) 50                      | Салат из помидоров с луком 50                                                     |
| Хлеб пшеничный 20                                                       | Хлеб ржаной 38                                                                    | Хлеб пшеничный 30                                                       | Сок фруктовый, овощной, ягодный 180                                     | Напиток лимонный 180                                                              | Компот из свежих плодов (яблоко, груша, слива) 180                      | Кисель из повидла, джема, варенья 180                                             | Хлеб ржаной 38                                                                   | Компот из свежих плодов (яблоко, груша, слива) 180                      | Напиток лимонный 180                                                              |
| Хлеб ржаной 38                                                          | Хлеб пшеничный 30                                                                 | Хлеб ржаной 38                                                          | Хлеб ржаной 38                                                          | Хлеб пшеничный 30                                                                 | Хлеб пшеничный 30                                                       | Хлеб пшеничный 30                                                                 | Хлеб пшеничный 30                                                                | Хлеб ржаной 38                                                          | Хлеб пшеничный 40                                                                 |
|                                                                         |                                                                                   |                                                                         | Хлеб пшеничный 20                                                       | Хлеб ржаной 38                                                                    | Хлеб ржаной 38                                                          | Хлеб ржаной 38                                                                    |                                                                                  | Хлеб пшеничный 20                                                       | Хлеб ржаной 38                                                                    |
| <b>Полдник</b>                                                          |                                                                                   |                                                                         |                                                                         |                                                                                   |                                                                         |                                                                                   |                                                                                  |                                                                         |                                                                                   |
| Омлет натуральный 80                                                    | Запеканка из творога 120                                                          | Булочка "Веснушка" 80                                                   | Макарона с сыром 100                                                    | Булочка ванильная 80                                                              | Омлет натуральный 80                                                    | Пудинг из творога с яблоками 130                                                  | Рыба тушеная с овощами 80                                                        | Запеканка из творога 120                                                | Булочка "Веснушка" 80                                                             |
| Овощи по сезону (свежий помидор, свежий огурец) 50                      | Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) 150           | Молоко кипяченое 150                                                    | Чай с сахаром и лимоном 180                                             | Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) 180           | Чай с сахаром, вареньем, джемом 180/10                                  | Соус сметанный (сладкий) 20                                                       | Чай с сахаром и лимоном 180                                                      | Сок фруктовый, овощной, ягодный 150                                     | Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) 150           |
| Сок фруктовый, овощной, ягодный 150                                     |                                                                                   |                                                                         | Хлеб пшеничный 10                                                       |                                                                                   | Батон нарезанный 10                                                     | Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) 180           | Хлеб пшеничный 10                                                                |                                                                         |                                                                                   |
| Хлеб пшеничный 10                                                       |                                                                                   |                                                                         |                                                                         |                                                                                   |                                                                         |                                                                                   | Плоды и ягоды свежие (яблоко, слива, груша, персик, абрикос, черешня, бананы) 50 |                                                                         |                                                                                   |



**МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 1 ДЕНЬ**

| Прием пищи         | Наименование блюда                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С  | №<br>рецептур |
|--------------------|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|---------------|
|                    |                                                        |                | Б                    | Ж            | У             |                            |               |               |
| 1 день             | Печенье                                                | 30             | 2,25.                | 2.79.        | 22,32.        | 125.1.                     | 0             | № 609         |
| 8-30 Завтрак       | Каша жидкая "Геркулес"                                 | 150/3/3        | 6,45.                | 5,4.         | 23.6.         | 162.5.                     | 0,68.         | № 185.        |
|                    | Бутерброд с маслом                                     | 30/5.          | 2,4                  | 7.5.         | 14.62.        | 136,0.                     | 0.            | № 1           |
|                    | Кофейный напиток с молоком                             | 180            | 2.8.                 | 2.39.        | 12.7.         | 84,0.                      | 1.17.         | № 395         |
|                    | <b>ИТОГО</b>                                           |                | <b>13,9.</b>         | <b>18.1.</b> | <b>73,2.</b>  | <b>507,6.</b>              | <b>1,85.</b>  |               |
| 10-30 2-й Завтрак  | Кисломолочный продукт (Ряженка, кефир, снежок, йогурт) | 100            | 2,8.                 | 50.7.        | 4,1.          | 50.7.                      | 0,3.          | Г/П           |
| 12-00 ОБЕД         | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной           | 180/5          | 1,44.                | 4,24.        | 5,44          | 71,4.                      | 4,5.          | № 67          |
|                    | Макаронник с мясом                                     | 160            | 18.6.                | 20.1.        | 33.4.         | 390.4.                     | 0,6.          | № 292         |
|                    | Салат из огурцов                                       | 50             | 0.37                 | 3.0.         | 1.18.         | 33.7.                      | 4.8.          | № 13          |
|                    | Компот из сухофруктов                                  | 180            | 0.4                  | 0.02         | 24.9.         | 101.7.                     | 0.36          | № 372         |
|                    | Хлеб пшеничный                                         | 20             | 1,5.                 | 0,1.         | 10.           | 47,4.                      | 0.            | № 1           |
|                    | Хлеб ржаной                                            | 38             | 2,34.                | 0,34.        | 19,93.        | 96,0.                      | 0.            | № 1           |
|                    | <b>ИТОГО</b>                                           |                | <b>24,6.</b>         | <b>27.8.</b> | <b>94,8.</b>  | <b>740,6.</b>              | <b>10,26.</b> |               |
| ПОЛДНИК 15-30      | Омлет натуральный                                      | 80             | 7,52                 | 13,46        | 1,57          | 157                        | 0,15          | № 215         |
|                    | Хлеб пшеничный                                         | 10             | 0.75.                | 0.05.        | 5.0.          | 23.7.                      | 0.            | Г/П           |
|                    | Овощи по сезону (свежий помидор, свежий огурец)        | 50             | 0.55.                | 0.1.         | 1.9.          | 12.0.                      | 0.            | № 71          |
|                    | Соки овощные, фруктовые, ягодные                       | 150            | 0,75                 | 0.           | 15.2.         | 64.1.                      | 2.5.          | № 399         |
| <b>ИТОГО</b>       |                                                        |                | <b>9,6.</b>          | <b>13,6.</b> | <b>23,7.</b>  | <b>256,8.</b>              | <b>2,65.</b>  |               |
| По факту за 1 день |                                                        |                | <b>50,9.</b>         | <b>62,0.</b> | <b>195,8.</b> | <b>1555,7.</b>             | <b>15,1.</b>  |               |

### МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2 ДЕНЬ

| Прием пищи                | Наименование блюда                                                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность | Витамин С     | №<br>рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|
|                           |                                                                                 |                | Б                    | Ж             | У             |                            |               |                |
| <b>2 день</b>             | Суп молочный с крупой ( пшено)                                                  | 180/2          | 4.34.                | 4.57.         | 15.2.         | 119.2.                     | 0.8.          | № 94.          |
| 8-30 Завтрак              | Батон нарезной                                                                  | 30             | 2.2.                 | 0.9.          | 15.0.         | 75.0.                      | 0.            | Г/П            |
|                           | Сыр порциями                                                                    | 10             | 2.2.                 | 2.9.          | 0.            | 35.3.                      | 0.            | №7             |
|                           | Чай с молоком или сливками                                                      | 180            | 2.6.                 | 2.8.          | 14.0.         | 87.0.                      | 0.5.          | № 394          |
|                           | <b>ИТОГО</b>                                                                    |                | <b>11.3.</b>         | <b>11.2.</b>  | <b>44.2.</b>  | <b>316.5.</b>              | <b>1.3.</b>   |                |
| <b>10-30 2-й Завтрак</b>  | Плоды и ягоды свежие (яблоко, слива.<br>Груша. Персик, абрикос. Черешня, банан) | 100            | 1.5.                 | 0.5.          | 9.5.          | 95.0.                      | 10.0.         | № 368          |
| 12-00 ОБЕД                | Суп картофельный с бобовыми                                                     | 180            | 3.69.                | 3.85.         | 11.6.         | 95.9.                      | 4.19.         | № 81.          |
|                           | Кабачок баклажан.перец и помидор<br>фаршированный мясом с рисом                 | 150            | 11.78.               | 7.25.         | 20.9.         | 196.2.                     | 7.2.          | № 299.         |
|                           | Овощи по сезону (свежий помидор, свежий<br>огурец)                              | 50             | 0.55.                | 0.1.          | 1.9.          | 12.0.                      | 0.            | № 71.          |
|                           | Кисель из повидла, джема, варенья                                               | 180            | 0.07.                | 0.            | 20.1          | 80.5.                      | 0.06.         | 2.34.          |
|                           | Хлеб пшеничный                                                                  | 30             | 2.13.                | 0.33.         | 13.92.        | 68.7.                      | 0             | № 1            |
|                           | Хлеб ржаной                                                                     | 38             | 2.34.                | 0.34.         | 19.93.        | 96.0.                      | 0.            | № 1            |
|                           | <b>ИТОГО</b>                                                                    |                | <b>20.56.</b>        | <b>11.9.</b>  | <b>88.3.</b>  | <b>549.3.</b>              | <b>11.4.</b>  |                |
| 15-30 Полдник             | Запеканка из творога                                                            | 120            | 21.0.                | 14.4.         | 20.5.         | 296.0.                     | 0.2.          | № 237.         |
|                           | Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир,<br>снежок, простокваша, йогурт)           | 150            | 4.35.                | 3.75.         | 6.3.          | 76.0.                      | 0.45.         | № Г/П          |
| <b>ИТОГО</b>              |                                                                                 |                | <b>25.35.</b>        | <b>18.15.</b> | <b>26.8.</b>  | <b>372.0.</b>              | <b>0.65.</b>  |                |
| <b>По факту за 2 день</b> |                                                                                 |                | <b>58.71.</b>        | <b>41.75.</b> | <b>168.8.</b> | <b>1332.8.</b>             | <b>23.35.</b> |                |



### МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 3 ДЕНЬ

| Прием пищи         | Наименование блюда                                                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |         | Энергетическая<br>ценность | Витамины<br>и С | №<br>рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|---------|----------------------------|-----------------|----------------|
|                    |                                                                     |                | Б                    | Ж     | У       |                            |                 |                |
| 3 день             |                                                                     |                |                      |       |         |                            |                 |                |
| 8-30 Завтрак       | Суп молочный с крупой( гречневый)                                   | 180/2          | 4.34.                | 4.57. | 15.2.   | 119.2.                     | 0.8.            | № 94.          |
|                    | Бутерброд с джемом или повидлом                                     | 45             | 2.03.                | 3,21. | 11.34.  | 127,0.                     | 0,08.           | №2             |
|                    | Чай с сахаром, вареньем , джемом                                    | 180/10         | 0,1.                 | 0     | 9,9.    | 39,9.                      | 0               | № 392.         |
| ИТОГО              |                                                                     |                | 6,5.                 | 7,8.  | 36,4.   | 286,1.                     | 0,9.            |                |
| 10-30 2-й Завтрак  | Кисломолочный продукт (ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) | 100            | 2.8.                 | 11.9. | 4.1.    | 117.0.                     | 0,7.            | Г/П            |
| 12-00 ОБЕД         | Суп картофельный с макаронными изделиями                            | 180            | 2.0.                 | 1.1.  | 12.3.   | 75,4.                      | 5,9.            | № 82.          |
|                    | Плов из птицы                                                       | 160            | 30.9.                | 33.1. | 27,1.   | 528,9.                     | 2.1.            | № 304.         |
|                    | Салат из белокочанной капусты                                       | 50.            | 0,7.                 | 3.    | 4.51.   | 43.7.                      | 16.2.           | № 4.           |
|                    | Компот из свежих плодов (яблоки, груши, сливы,)                     | 180            | 1,0.                 | 0.    | 20.2.   | 85.3.                      | 4,0.            | № 399.         |
|                    | Хлеб пшеничный                                                      | 40             | 3,1.                 | 0.2.  | 20.1.   | 94,7.                      | 0.              | № 1            |
|                    | Хлеб ржаной                                                         | 38             | 2.34.                | 0,34. | 19,93.  | 96,0.                      | 0.              | № 1.           |
|                    | ИТОГО                                                               |                | 40.0.                | 37.7. | 104,14. | 924,0.                     | 28,2.           |                |
| 15-30 Полдник      | Булочка "Веснушка"                                                  | 80             | 6.2.                 | 4.9.  | 43,0.   | 241.6.                     | 0               | № 473.         |
|                    | Молоко кипяченое                                                    | 150            | 5.5.                 | 4.9.  | 9.1.    | 102.0.                     | 2.5.            | № 400.         |
| ИТОГО              |                                                                     |                | 11,7.                | 9,8.  | 52.1.   | 343.6.                     | 2.5.            |                |
| По факту за 3 день |                                                                     |                | 61,0.                | 67,2. | 197,0.  | 1670,7.                    | 32,3.           |                |



### МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 4 ДЕНЬ

| Прием пищи         | Наименование блюда                                                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С | № рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|----------------------------|--------------|-------------|
|                    |                                                                     |                | Б                    | Ж      | У      |                            |              |             |
| 4 день             |                                                                     |                |                      |        |        |                            |              |             |
| 8-30 Завтрак       | Каша жидкая (манная)                                                | 150/3          | 6.0.                 | 4.3.   | 25.5.  | 157.4.                     | 0.68.        | № 185       |
|                    | Батон нарезной                                                      | 30.            | 1.5.                 | 0.6.   | 10.0.  | 50.0.                      | 0.           | Г/П         |
|                    | Масло порциями                                                      | 5.             | 0.04.                | 3.62.  | 0,065. | Яйцо вареное               | 0.           | № 6         |
|                    | Кофейный напиток с молоком                                          | 180            | 2.8.                 | 2.39.  | 12.7.  | 84.0.                      | 1.17.        | № 395       |
|                    | ИТОГО                                                               |                | 10.3.                | 10.9.  | 48.3.  | 334.4.                     | 1,8.         |             |
| 10-30 2-й Завтрак  | Кисломолочный продукт (Ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) | 100            | 2.9.                 | 50.7.  | 4,1.   | 50,67.                     | 0.8.         | Г/П         |
| 12-00 ОБЕД         | Борщ с картофелем и сметаной (свекольник)                           | 180/5          | 1,5.                 | 3.87.  | 11.61. | 87,93.                     | 5,22         | № 58.       |
|                    | Тефтели мясные с рисом                                              | 70             | 9.8.                 | 11,0.  | 12.8.  | 189,0.                     | 0.7.         | № 287.      |
|                    | Пюре картофельное                                                   | 130            | 2.77.                | 4,25.  | 18.6.  | 122.7.                     | 9.0.         | № 321.      |
|                    | Салат из помидоров с луком                                          | 50.            | 0.56.                | 3.0.   | 2.3.   | 39.57.                     | 10.1.        | №14.        |
|                    | Сок фруктовый, овощной, ягодный                                     | 180            | 1.0.                 | 0.     | 20.2.  | 85,3.                      | 4,0.         | № 399.      |
|                    | Хлеб пшеничный                                                      | 20             | 1,5.                 | 0,1.   | 10.    | 47,4.                      | 0.           | № 1         |
|                    | Хлеб ржаной                                                         | 38             | 2.34.                | 0,34.  | 19.93. | 96,0.                      | 0.           | № 1         |
| ИТОГО              |                                                                     | 19.5.          | 22.6.                | 95.4.  | 667.9. | 29.0.                      |              |             |
| 15-30 Полдник      | Макароны отварные с сыром                                           | 100.           | 5.3.                 | 5,0.   | 20.2.  | 148.2.                     | 0.           | № 206       |
|                    | Чай с сахаром и лимоном                                             | 180            | 0,12.                | 0,018. | 10,2.  | 41,0.                      | 1,03.        | № 393       |
|                    | Хлеб пшеничный                                                      | 10             | 0.75.                | 0.05.  | 5.0.   | 23.7.                      | 0.           | Г/П         |
| ИТОГО              |                                                                     |                | 6.2.                 | 5,07.  | 35.4.  | 212.9.                     | 1,03.        |             |
| По факту за 4 день |                                                                     |                | 38.9.                | 41,07. | 183.2. | 1265.9.                    | 32.6.        |             |



**МЕНЮ ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 5 ДЕНЬ**

| Прием пищи                | Наименование блюда                                                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>мощность | Витамин<br>С | № рецептуры         |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|---------------------|
|                           |                                                                         |                | Б                    | Ж            | У             |                            |              |                     |
| <b>5 день</b>             | Суп молочный с макаронными изделиями                                    | 180            | 5,1.                 | 8.1.         | 17.1.         | 130.3.                     | 0,6.         | №93.                |
| <b>8-30 Завтрак</b>       | Бутерброд с сыром                                                       | 45.            | 5.4.                 | 6.7.         | 16.5.         | 149,2.                     | 0.08         | № 3                 |
|                           | Какао с молоком                                                         | 180            | 3.6.                 | 3.7.         | 14.9.         | 101.9.                     | .0.6.        | № 397               |
| <b>ИТОГО</b>              |                                                                         |                | <b>14,1.</b>         | <b>15.9.</b> | <b>48.5.</b>  | <b>381.4.</b>              | <b>1,3.</b>  |                     |
| <b>10-30 2-й Завтрак</b>  | Плоды и ягоды свежие ( яблоко, слива, груша, персик, абрикос, черешня и | 100            | 1,5.                 | 0.5.         | 21.0.         | 95,0.                      | 17.6.        | Вареники<br>ленивые |
| <b>12-00 Обед</b>         | Суп рыбный с крупой                                                     | 180            | 4,36.                | 2.56.        | 8,78.         | 85.7.                      | 8,0.         | № 84.               |
|                           | Запеканка из печени с рисом                                             | 80             | 11.9.                | 3.0.         | 8.8.          | 11.3.                      | 7,3.         | № 294               |
|                           | Картофель отварной с маслом                                             | 130/5          | 2,7                  | 3.6.         | 21.7.         | 129.8.                     | 10.9.        | № 125               |
|                           | Салат из огурцов                                                        | 50             | 0.37                 | 3.0.         | 1.18.         | 33.7.                      | 4.8.         | № 13                |
|                           | Напиток лимонный                                                        | 180            | 0.15.                | 0.01.        | 24.43.        | 96.0.                      | 6.4.         | №93                 |
|                           | Хлеб пшеничный                                                          | 30             | 2.3.                 | 0.15.        | 15.1.         | 71.0.                      | 0            | № 1                 |
|                           | Хлеб ржаной                                                             | 38             | 2,34.                | 0,34.        | 19.93.        | 96,0.                      | 0.           | № 1                 |
| <b>ИТОГО</b>              |                                                                         |                | <b>24.8.</b>         | <b>12.7.</b> | <b>99.9.</b>  | <b>623.5.</b>              | <b>37.4.</b> |                     |
| <b>15-30 Полдник</b>      | Булочка ванильная                                                       | 80             | 6,3.                 | 8.1.         | 54,48.        | 257.0.                     | 0.           | № 467.              |
|                           | Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт)      | 180            | 5.22.                | 0.54.        | 7.56.         | молоком<br>или             | 0.54.        | № Г/П               |
| <b>ИТОГО</b>              |                                                                         |                | <b>11.5.</b>         | <b>12.6.</b> | <b>62.0.</b>  | <b>349,0.</b>              | <b>0.5.</b>  |                     |
| <b>По факту за 5 день</b> |                                                                         |                | <b>51.9.</b>         | <b>41.7.</b> | <b>231.4.</b> | <b>1448,9.</b>             | <b>49,2.</b> |                     |



### МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 6 ДЕНЬ

| Прием пищи         | Наименование блюда                                                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|----------------------------|--------------|----------------|
|                    |                                                                     |                | Б                    | Ж      | У      |                            |              |                |
| 8-30 Завтрак       | Каша жидкая "Геркулес"                                              | 150/3/3        | 6.45.                | 5.4.   | 23.55. | 162.5.                     | 0.7.         | № 185.         |
|                    | Бутерброд с джемом или повидлом                                     | 45             | 2.0.                 | 3.21.  | 11.34. | 127.0.                     | 0.08.        | № 2            |
|                    | Чай с сахаром и лимоном                                             | 180            | 0.12.                | 0.018. | 10.2.  | 41.0.                      | 2.82.        | № 393.         |
| ИТОГО              |                                                                     |                | 8.6.                 | 8.6.   | 45.1.  | 330.5.                     | 3.6.         |                |
| 10-30 2-й Завтрак  | Кисломолочный продукт (Ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) | 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.          |
|                    | Котлета рыбная любительская                                         | 80             | 11.0.                | 3.6.   | 8.9.   | 112.0.                     | 2.8.         | № 256          |
|                    | Рис припущенный                                                     | 130            | 3.1.                 | 3.7.   | 33.0.  | 178.0.                     | 0.           | № 316.         |
|                    | Салат из белокочанной капусты                                       | 50             | 0.7.                 | 3.0.   | 4.51.  | 43.7.                      | 16.2.        | № 4.           |
|                    | Компот из свежих плодов (яблоки, груши, сливы)                      | 180            | 0.12.                | 0.12.  | 21.49. | 87.8.                      | 1.5.         | № 372.         |
|                    | Хлеб пшеничный                                                      | 30             | 2.3.                 | 0.15.  | 15.1.  | 71.0.                      | 0.           | № 1            |
|                    | Хлеб ржаной                                                         | 38             | 2.34.                | 0.5.   | 19.93. | 96.0.                      | 0.           | № 1            |
| ИТОГО              |                                                                     |                | 21.4.                | 13.1.  | 115.1. | 662.8.                     | 26.4.        |                |
| 15-30 Полдник      | Омлет натуральный                                                   | 80             | 9.28.                | 18.03. | 1.86.  | 193.0.                     | 0.18         | № 215          |
|                    | Батон нарезанный                                                    | 10             | 0.75.                | 0.05.  | 5.0.   | 23.7.                      | 0.           | Г/П            |
|                    | Чай с сахаром, вареньем и джемом                                    | 180            | 0.1.                 | 0.     | 9.9.   | 39.9.                      | 0.           | № 392          |
| ИТОГО              |                                                                     |                | 10.1.                | 18.1.  | 16.8.  | 256.6.                     | 0.18.        |                |
| По факту за 6 дней |                                                                     |                | 43.0.                | 42.3.  | 181.2. | 1300.6.                    | 30.5.        |                |



### МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 7 ДЕНЬ

| Прием пищи         | Наименование блюда                                                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                    |                                                                             |             | Б                    | Ж      | У      |                                |           |             |
| 7 день             | Суп молочный с крупой( пшеничная)                                           | 180/2       | 4.34.                | 4.57.  | 15.2.  | 119.2.                         | 0.8.      | № 94.       |
| 8-30 Завтрак       | Батон нарезной                                                              | 30          | 2.2.                 | 0.9.   | 15.0.  | 75.0.                          | 0.        | Г/П         |
|                    | Масло порциями                                                              | 5           | 0.04.                | 3.62.  | 0.065. | 43.0.                          | 0.        | №6          |
|                    | Кофейный напиток с молоком                                                  | 180         | 2.8.                 | 2.39.  | 12.7.  | 84.0.                          | 1.17.     | № 395       |
|                    | ИТОГО                                                                       |             | 9.38.                | 11.5.  | 30.3.  | 321.2.                         | 1.97.     |             |
| 10-30 2-й Завтрак  | Фрукты и ягоды свежие(слива, груша, яблоко, персик, черешня, банан,абрикос) | 100         | 0.4.                 | 0.4.   | 9.8.   | 44.0.                          | 10.0.     | № 368       |
| ОБЕД 12020         | Щи зеленые со сметаной                                                      | 180/5       | 1.94.                | 4.72.  | 6.9.   | 76.32.                         | 16.5.     | № 68.       |
|                    | Тефтели мясные с рисом                                                      | 70          | 9.8.                 | 11.0.  | 12.8.  | 189.0.                         | 0.7.      | № 287.      |
|                    | Каша гречневая рассыпчатая                                                  | 130         | 6.5.                 | 4.9.   | 31.1.  | 199.7.                         | 0.        | № 679.      |
|                    | Салат из свежих помидоров с луком                                           | 50.         | 0.56.                | 3.0.   | 2.3.   | 39.57.                         | 10.1.     | №14.        |
|                    | Кисель из повидла. Джем. Варенье                                            | 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.  | 19.3.  | 96,0.                          | 0.        | № 1         |
|                    | ИТОГО                                                                       |             | 23.6.                | 24.15. | 107.6. | 752,1.                         | 27.4.     |             |
| 15-30 Полдник      | Пудинг из творога с яблоками                                                | 130.        | 17.7.                | 13.9.  | 19.0.  | 271.7.                         | 1.7.      | № 240.      |
|                    | Соус сметанный (сладкий)                                                    | 20.         | 0.28.                | 0.8.   | 1.9.   | 24.6.                          | 0.006.    | № 351       |
|                    | Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт)          | 180         | 5,22.                | 4.5.   | 7,56.  | 92.0.                          | 0,54.     | № Г/П       |
|                    | ИТОГО                                                                       |             | 23.2.                | 19.2.  | 28.5.  | 388,3.                         | 2,24.     |             |
| По факту за 7 день |                                                                             |             | 56.6.                | 55.25. | 176,2. | 1505,6.                        | 41.6.     |             |



### МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 8 ДЕНЬ

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |  |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|--|
|                             |                                                                               |             | Б                    | Ж      | У      |                                |           |             |  |
| 8 день                      |                                                                               |             |                      |        |        |                                |           |             |  |
|                             | Бутерброд с сыром                                                             | 45.         | 5.4.                 | 6.7.   | 16.5.  | 149,2.                         | 0.008.    | № 3         |  |
| 8-30 Завтрак                | Омлет натуральный                                                             | 80.         | 7,52.                | 13.46. | 1.57.  | 157.0.                         | 0,15.     | № 215.      |  |
|                             | Какао с молоком                                                               | 180         | 3.6.                 | 3.7.   | 14.9.  | 101.9.                         | .0.6.     | № 397       |  |
| ИТОГО                       |                                                                               |             | 16,52.               | 23.9.  | 33.0.  | 408,1.                         | 0,75.     |             |  |
| 10-30 2-й Завтрак           | Кисломолочный продукт (Ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт)           | 100         | 2.9.                 | 2.5.   | 4.2.   | 50.7.                          | 0.3.      | Г/П         |  |
| ОБЕД 12-00<br>15-30 Полдник | Суп картофельный с макаронными изделиями                                      | 180         | 1,98.                | 1,12.  | 12.3.  | 75,4.                          | 5.9.      | № 82.       |  |
|                             | Капуста тушенная с мясом                                                      | 150.        | 6.8.                 | 5.6.   | 7,4.   | 190,1.                         | 14,0.     | № 336.      |  |
|                             | Салат из свежих помидоров и огурцов                                           | 50          | 0,47.                | 3.0.   | 1.53.  | 35.7.                          | 9,5.      | № 15        |  |
|                             | Компот из сухофруктов                                                         | 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.  | 19,93. | 96.0.                          | 0.        | № 1         |  |
|                             | Чай с сахаром и лимоном                                                       | 180         | 0,12.                | 0,018. | 18.2.  | 76,9.                          | 3,0.      | № 393.      |  |
|                             | Хлеб пшеничный                                                                | 10          | 0.75.                | 0.05.  | 5.0.   | 23.7.                          | 0.        | № 1         |  |
|                             | Рыба тушенная с овощами                                                       | 80          | 9.3.                 | 5,48.  | 2.97.  | 99.8.                          | 0.5.      | № 247.      |  |
|                             | Фрукты, ягоды свежие( слива, груша, яблоко, персик, черешня, банан и абрикос) | 50          | 0,75.                | 0.25.  | 10.5.  | 47.5.                          | 5,0.      | Г/П         |  |
|                             | ИТОГО                                                                         |             |                      | 10.9.  | 5.8.   | 36.7.                          | 247.2.    | 8,5.        |  |
|                             | По факту за8 день                                                             |             |                      | 54.52. | 56.8.  | 162.4.                         | 1493.3.   | 33.55.      |  |



### МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 9 ДЕНЬ

| Прием пищи         | Наименование блюда                                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|--------------|-------------|
|                    |                                                                    |                | Б                    | Ж     | У      |                            |              |             |
| 9 день             |                                                                    |                |                      |       |        |                            |              |             |
| 8-30 Завтрак       | Каша жидкая манная                                                 | 150/3/3        | 6.0.                 | 4.3.  | 25.5.  | 157,4.                     | 0.7.         | №185.       |
|                    | Батон нарезной                                                     | 30.            | 2.25.                | 0.9.  | 15.0.  | 75.0.                      | 0.           | Г/П         |
|                    | Сыр порциями                                                       | 10             | 2.2.                 | 2.9.  | 0.     | 35.3.                      | 0.           | №7          |
|                    | Чай с молоком или сливками                                         | 180            | 2.6.                 | 2.8.  | 14.0.  | 87.0.                      | 0.5.         | № 394       |
| ИТОГО              |                                                                    |                | 13,05.               | 10.9. | 54.5.  | 354,7.                     | 1.2.         |             |
| 10-30 2-й Завтрак  | Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, снежок, простокваша, йогурт) | 100            | 2.9.                 | 2.5.  | 4.2.   | 50.7.                      | 0.3.         | Г/П         |
| ОБЕД 12-00         | Борщ с картофелем, капустой и сметаной                             | 180/8          | 1,62.                | 5.1.  | 9.5.   | 95.8.                      | 6.0.         | № 57.       |
|                    | Биточки паровые                                                    | 70             | 9.7.                 | 6.6.  | 6.1.   | 122.5.                     | 0.           | № 289.      |
|                    | Картофель отварной с маслом                                        | 130/5.         | 2.7.                 | 3.6.  | 21.7.  | 129.8.                     | 10.9.        | № 125.      |
|                    | Овощи по сезону ( свежий помидор, свежий огурец)                   | 50             | 0,40.                | 0.1.  | 1,3.   | 7.0.                       | 0.           | № 70.       |
|                    | Компот из свежих плодов(яблоко, груш. слив)                        | 180            | 0.12                 | 0.12. | 21.49. | 87.8.                      | 1.5.         | №372        |
|                    | Хлеб пшеничный                                                     | 20             | 1.5.                 | 0.1.  | 10.0.  | 47,4.                      | 0.           | № 1.        |
|                    | Хлеб ржаной                                                        | 38             | 2,48.                | 0,38. | 19.93. | 96.0.                      | 0.           | № 1         |
| ИТОГО              |                                                                    |                | 18,52.               | 16,0. | 90.0.  | 586.3.                     | 18,4.        |             |
| 15-30 Полдник      | Запеканка из творога                                               | 120.           | 21,0.                | 14.4. | 20.5.  | 296.0.                     | 0.2.         | № 237.      |
|                    | Сок фруктовый, овощной, ягодный                                    | 150            | 0,7.                 | 0.    | 15.1.  | 64.0.                      | 2.0.         | № 399.      |
| ИТОГО              |                                                                    |                | 21.7.                | 14.4. | 35.6.  | 360.0.                     | 2.2.         |             |
| По факту за 9 день |                                                                    |                | 56,2.                | 43.8. | 184.3. | 1351.7.                    | 22.1.        |             |

### МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 10 ДЕНЬ

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|--------------|----------------|
|                       |                                                                              |                | Б                    | Ж     | У      |                            |              |                |
| 10 день               |                                                                              |                |                      |       |        |                            |              |                |
| 8-30 Завтрак          | Суп молочный с макаронными изделиями                                         | 180            | 5.1.                 | 5.5.  | 17.1.  | 130.3.                     | 0.6.         | № 93           |
|                       | Бутерброд с джемом или повидлом                                              | 45             | 2.03.                | 3.21. | 11.34. | 127,0.                     | 0,1.         | № 2            |
|                       | Чай с сахаром, вареньем , джемом                                             | 180/10         | 0,1.                 | 0     | 9,9.   | 39,9.                      | 0            | № 392.         |
| ИТОГО                 |                                                                              |                | 7.2.                 | 8.7.  | 38.3.  | 297.2.                     | 0.7.         |                |
| 10-30 2-й Завтрак     | Плоды и ягоды свежие (яблоко, слива, груша, персик, абрикос, черешня, банан) | 100            | 1.5.                 | 0,5.  | 21.0.  | 95,0.                      | 10.0.        | № 368.         |
| ОБЕД 12-00            | Суп рыбный с крупой                                                          | 180            | 4.36.                | 2.56. | 8.78.  | 85.7.                      | 8.0.         | № 84           |
|                       | Печень по-строгановски                                                       | 70.            | 9.6.                 | 3.8.  | 2.4.   | 81,0.                      | 0.3.         | № 104          |
|                       | Каша рассыпчатая пшеничная                                                   | 130            | 5.7.                 | 3.8.  | 30.6.  | 185.2.                     | 0.           | № 679          |
|                       | Салат из помидоров с луком                                                   | 50             | 0,56.                | 3.0.  | 2.3.   | 39,57                      | 10.1.        | № 14.          |
|                       | Напиток лимонный                                                             | 180            | 0.15.                | 0.01. | 24.43. | 96.0.                      | 6.4.         | №93            |
|                       | Хлеб пшеничный                                                               | 40             | 3.1.                 | 0.2.  | 20.1.  | 94,7.                      | 0.           | № 1            |
|                       | Хлеб ржаной                                                                  | 38             | 2.34.                | 0,34. | 19.93. | 96.0.                      | 0.           | № 1            |
| ИТОГО                 |                                                                              |                | 25.8.                | 13.7. | 108,5. | 678,2.                     | 24.8.        |                |
| 15-30 Полдник         | Булочка "Веснушка"                                                           | 80             | 6.24.                | 4,89. | 43.0.  | 241,6.                     | 0.           | № 473          |
|                       | Кисломолочный продукт ( ряженка, кефир, снежок, йогурт, простокваша)         | 150.           | 4,35.                | 3,75. | 6,3.   | 76.0.                      | 0,45.        | № Г/П          |
| ИТОГО                 |                                                                              |                | 10.6.                | 8.6.  | 49,3.  | 317.6.                     | 0.54.        |                |
| По факту за 10-й день |                                                                              |                | 45.1.                | 31.5. | 217.1. | 1388,0.                    | 36,0.        |                |