

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

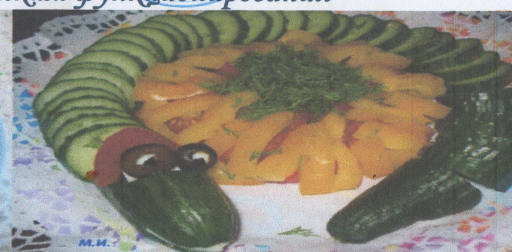
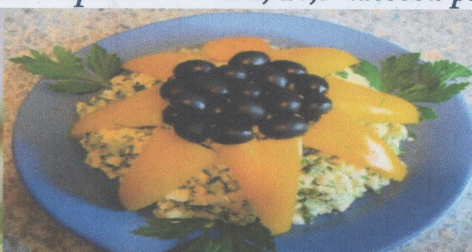
298612, Республика Крым, г. Ялта, ул. Цветочная, д. 4

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



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 33
Смеловец З.П.

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



Сал 10 5 часов

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 33
7.7 Смеловен З.П.

[illegible]

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1 день								
8-30 Завтрак	Суп молочный с крупой(пшеничная)	180/2	4.34.	4.57.	15.2.	119.2.	0.8.	№ 94.
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,3.	3.21.	11.34.	127.0.	0.08.	№ 2
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8.	2.39.	12.7.	84.0.	1.17.	№ 395
ИТОГО			9,4.	10.2.	39.2.	330.2.	2.05.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт(ряженка, кефир, йогурт,снежок)	100	2,8.	3.2.	4,1.	117.0.	0,7.	№ г/п
12-00 ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречка)	180	2.3.	2.3.	16.2.	94.4.	5.3.	№ 82.
	Капуста тушенная с мясом и курой	150	6.8.	5.6.	7,4.	190,1.	14.0	№ 336.
	Овощи по сезону нарезанные, и заправленные маслом (соленыйогурец/свежий огурец)	50	0,41.	0,08.	1.3.	6.8.	2,0.	Г/П
	Компот из сухофруктов	180	0.4.	0.02.	24.9.	101.7.	0,36.	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	2,13.	0.33.	13.92.	68.7.	0.	№ 1.
	Хлеб ржаной	38	2.34.	0.54.	19.93.	96	0.	№ 1.
	ИТОГО		14,38.	8,87.	83.65.	557,3.	21,66.	
15-30 Полдник	Омлет натуральный	80	7.52.	13,46.	1,57.	157,0.	0,15.	№ 215.
	Икра кабачковая консервированная	50.	0,93.	4,43.	3.87.	59,5.	3.5.	Г/П
	Чай с сахаром, вареньем, джемом	180	0,1.	0.	9.9.	39.9.	0.	№ 392.
	Батон	10.	0,75.	0.05.	5.0.	23,7.	0.	№ 1.
	ИТОГО		9,3.	17,94.	20.34.	280,1.	3,65.	
По факту за 1 день			35,88.	40,21.	147,29.	1284.6.	28.06.	

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день	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.	4,64.	5.9.	0.	72.0.	14.	№7
	Чай с молоком или сливками	180	2.6.	2.8.	14.0.	87.0.	0.5.	№ 394
ИТОГО			13,78.	14,2.	44,2.	353,2.	15,3.	
10-30 2-й Завтрак	Фрукты и ягоды свежие(Яблоко, апельсин, банан)	100	1,5.	0,5.	21,0.	95,0.	10,0.	№ 368
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,44.	4.24.	5,44.	71,4.	4,5.	№ 67.
	Котлеты рыбные любительские	70	9,63.	3.13.	7,78.	98.0.	2,47.	№ 256
	Рис отварной	130	3.1.	3.7.	33.0.	178.1.	0.	№ 316
	Салат из овощей по сезону(редис /свекла)	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	2,13.	0.33.	13.92.	68.7.	0.	№ 1
12-00 ОБЕД	Хлеб ржаной	38	2,34.	0,54.	19.93.	96.	0.	№ 1
ИТОГО			19,73.	14,64.	100,72.	617,3.	11,78.	
15-30 Полдник	Запеканка из творога	120	21	14,4.	20.5.	296,0.	0.2.	№ 237.
	Кисломолочный продукт(ряженка, кефир, йогурт, снежок)	180	5.22.	4.5.	7.56.	92.0.	0.54.	№ Г/П
ИТОГО			26,2.	18,9.	28.1.	388,0.	0,7.	
По факту за 2 день			61.2.	48.2.	194.0.	1453,2.	37.8.	

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины и С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
3 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
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12.	0.018.	10.2.	41.	1.03.	№ 393
	ИТОГО		11.22.	15.7.	70.7.	464.6.	1.7.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт(ряженка, кефир, йогурт,снежок)	100	2.9.	2.5.	4.2.	50.7.	0.3.	Г/П
12-00 ОБЕД	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	180/8	1.62.	5,1.	9,5.	95,8.	6.0.	№ 57.
	Птица тушенная с соусом и овощами	160	16,9.	16.0.	17.5.	287,1.	8.1.	№ 302.
	Салат из кукурузы консервированный	50	1,43.	3,08.	4,02.	49,6.	4,65.	№ 12.
	Сок фруктовый, овощной, ягодный	180	0.9.	0	18.2.	76.9.	3.0.	№ 399
	Хлеб пшеничный	30	2.13.	0.33.	13,92.	68.7.	0.	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	15.1.	71.3.	0.	№ 1
	ИТОГО		25.5.	24.9.	78,2.	674,1.	21.7.	
ПОЛДНИК 15-30	Булочка "Веснушка"	80	6,24.	4.89.	43	241,6.	0	№ 473
	Молоко кипяченое	180	0.12.	0,18.	10.2.	41.0.	2,82.	№ 393
ИТОГО			6,36.	4.9.	53,2.	282,6.	2,82.	
По факту за 3 день			46,0.	48.0.	206,3.	1472,0.	26.5.	

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Лечебная рецептура
			Б	Ж	У			
4 день								
8-30 Завтрак	Каша жидкая (манная)	150/3/3	6.0.	4.3.	25.5.	157.4.	0.68.	№185.
	Батон нарезной	30.	1.5.	0.6.	10.	50.	0.	ГП
	Масло порциями	5.	0,04.	3.62.	0,065.	43.0.	0.	№ 6.
	Чай с сахаром, вареньем, джемом	180/10	0,1.	0.	9.9.	39,9.	0.	№ 392
ИТОГО			7,64.	8,52.	46,45.	290,3.	0,68.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт(ряженка, кефир, йогурт, снежок)	100	2.8.	3.2.	4.1.	117.0.	0.7.	Г/П
12-00 ОБЕД	Суп Картофельный с бабовыми	180	3,69.	3,85.	11.6.	95.9.	419.	№ 81.
	Биточки паровые	70	9,74	6,62.	6.0.	122,5.	0.	№ 289.
	Пюре картофельное	130	2,7.	4.25.	18.6.	122,7.	9.	№ 321.
	Салат из соленных огурцов с луком	50	0,43.	2.5.	1.33.	29.9.	2.78.	№19.
	Компот из чернослива	180	0.4	0.02	24.9.	101,7.	0.36	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	2,13.	0.33.	13.92.	68.7.	0.	№ 1.
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	15.1.	71.3.	0.	№ 1.
ИТОГО			21.6.	17,95.	91.45.	612.7.	16,6.	
15-30 Полдник	Пудинг из творога с яблоками	130	17,7.	13.9.	19.0.	271,7.	1.7.	№ 240.
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12.	0,018.	10,2.	41	1,03.	№ 393.
ИТОГО			17,83.	13,91.	29,2.	312,7.	2,73.	
По факту за 4 день			49,9.	43,6.	171,2.	1332,7.	20,4.	

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день								
8-30 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1.	5,5.	17,1.	130.3.	0,6.	№93
	Бутерброд с сыром	45.	4,96.	8,39.	15,07.	156,5.	0.08.	№ 3
	Какао с молоком	180	3.6.	3.7.	14.9.	101.9.	.0.6.	№ 397
ИТОГО			13.66.	17.59.	47,1.	388.7.	1.58.	
10-30 2-й Завтрак	Плоды и ягоды свежие(апельсин, яблоко, банан)	100	0.4.	0.4.	9,8.	44.0.	10.0.	№ 368
12-00 Обед	Суп рыбный с крупой	180	3,6.	56.	8,78.	85,7.	8,0.	№ 84.
	Запеканка из печени с рисом	70	9,1.	2,2.	7,7.	97,1.	6,4.	№ 294.
	Картофель отварной	130	3,1.	4,1.	25,0.	149,8.	21,0.	№ 125.
	Салат из квашенной капусты	50	0,75.	2,3.	3,5.	37,5.	5,45.	№ 4
	Компот из свежих плодов (яблоки, груши)	180	0,12.	0,12.	21,49.	87,8.	1,5.	№ 372.
	Хлеб пшеничный	30	2.13.	0,33.	13,92.	68.7.	0.	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	15.1.	71.3.	0.	№ 1.
	ИТОГО			21,28.	65,43.	95,49.	597,9.	42,3.
15-30 Полдник	Буклочка ванильная	80	6,3.	8,1.	54,5.	257,6.	0.	№ 467.
	Кисломолочный продукт(ряженка, кефир, йогурт,снежок)	180	5,22.	4,5.	7,38.	91,2.	1,44.	Г/П
ИТОГО			11.5.	12.6.	61.5.	348.8.	1,4.	
По факту за5 день			46.8.	96,0.	214.3.	1404.1.	55.3.	

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
6 день								
8-30 Завтрак	Каша жидкая (Геркулес)	150/3/3	6.45.	5.4.	23.6.	162.5.	0.68.	№ 185
	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2.03.	3.21.	11.34.	127.0.	0.08.	№2
	Пряники, мармелад, печенье	20	1.5.	1.86.	14.88.	83.4.	0.	№ 609.
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8.	2.39.	12.7.	84.0.	1.17.	№ 395
ИТОГО			12,8.	12,9.	62,5.	456,9.	2,6.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт, снежок)	100	2.9.	2.5.	4.2.	50.7.	0.3.	Г/П
ОБЕД 12-00	Борщ с картофелем (свекольник) и сметаной	180	1,7.	4,3.	12,9.	97,7.	5.8.	№ 58.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,5.	5.6.	35.8.	230.4.	0.	№ 279.
	Тефтели мясные с рисом	70.	9.8.	11,0.	12.8.	189	0.7.	№ 287.
	Салат из зеленого горошка консервированного	50	0.75	2.3.	3.5.	37.5.	5.45.	№ 10.
	Напиток лимонный	180	0.9.	0.	18.2.	76.9.	3.	№ 270.
	Хлеб пшеничный	30	2.13.	0.33.	13.92.	68.7.	0.	№ 1.
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	15.1.	71.3.	0.	№ 1.
ИТОГО			25,3.	23,9.	112,2.	771,5.	14,9.	
15-30 Полдник	Макароны отварные с сыром	100	5,3.	5.	20.2.	148.2.	0.	№ 206.
	Чай с сахаром, вареньем , джемом	180/10	0,1.	0	9,9.	39,9.	0	№ 392.
	Хлеб пшеничный	10	0,75.	0.05.	5,0.	23,7.	0.	Г/П
ИТОГО			6,15	5,05.	35.1.	211.8.	0.	
По факту заб день			47.15.	44.35.	214.0.	1490,9.	17.8.	

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день	Каша жидкая (манная)	150/3	6.0.	4,3.	25.5.	157,4.	0,68.	№ 185.
8-30 Завтрак	Бутерброд с маслом	30/5.	2,4	7.5.	14.62.	136,0.	0.	№ 1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.12.	0.018.	10.2.	41.0.	2.82.	№ 393
			8.52.	11,81.	50,32.	334,4.	3.5.	
	ИТОГО							
	Плоды и ягоды свежие(яблоко, апельсин, банан)	100	0,4.	0,4.	9,8.	44,0.	10.0.	№ 368.
10-30 2-й Завтрак	Суп картофельный с бобовыми	180.	3,69.	3,85.	11.6.	95,9.	4.2.	№ 81.
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160.	11.8.	8,78.	27,2.	235,5.	23.1.	№ 291.
	Салат из овощей по сезону(редис /свекла)	50	0,71.	3.04.	4.2.	47.0.	4,72.	№ 33.
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0.07.	0.	20.1.	80.5.	0.06.	№ 383.
	Хлеб пшеничный	30	2.13.	8,33.	13,92.	68.7.	0.	№ 1.
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	15.1.	71.3.	0.	№ 1.
			20.9.	24,4.	92,1.	598,9.	32.1.	
	ИТОГО							
	Вареники ленивые	130	19,0.	15.7.	19.6.	278,2.	0,1.	№ 230.
15-30 Полдник	Соус сметанный (сладкий)	20	0.5.	1.3.	3.3.	25.7.	0.	№ 351
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт, снежок)	150.	4,35.	3.75.	6.3.	76,0.	0.45.	№ Г/П
	ИТОГО		23,85.	20,75.	29,2.	379,9.	0,55.	
По факту за 7 день			53,7.	57,4.	181,4.	1357,2.	46,1.	

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ 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(гречка)	180/2	4.34.	4.57.	15.2.	119.2.	0.8.	№ 94.
	Бутерброд с сыром	45.	6,6	8.2.	20.2.	182.4.	0,1	№ 3
	Чай с молоком или сливками	180	2.6.	2.8.	14.0.	87.0.	0,5.	№ 394.
ИТОГО			13.54.	15.57.	49.4.	388,6.	1.4.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт, снежок)	100	2,9.	2.5.	4.2.	50.7.	0,3.	№ 259.
ОБЕД 12-00	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.98.	1.13.	12,3.	75,4.	4.2.	№ 82.
	Плов из птицы	160.	30.9.	33.1.	27,1.	528,9.	2,1.	№ 304.
	Салат из соленных огурцов с луком	50	0.43.	2.5.	1,33.	29.8.	2.78.	№ 19.
	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	2.48.	0.38.	15.1.	71.3.	0.	№ 1.
ИТОГО			37.7.	37.2.	90,7.	854,5.	9.4.	
15-30 Полдник	Омлет натуральный	80	7.5.	13,46.	1,57.	157.0.	0.15.	№ 215.
	Икра кабачковая	50	0.93.	4.43.	3.87.	59,5.	3.5.	Г/П
	Сок фруктовый, овощной, ягодный	150	0.9.	0.2.	17.7.	80.3.	1.4.	№ 399.
	Хлеб пшеничный	10	0.75.	0.05.	5.0.	23.7.	0.	Г/П
ИТОГО			10.1.	18,14.	28.1.	320.5.	5,05.	
По факту за 8 день			64.2.	73.4.	172,4.	1614,3.	16,5.	

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
9 день								
8-30 Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	180/2	4,34.	4.57.	15.2.	119,2.	0,8.	№ 94.
	Батон нарезной	30	1.5.	0.6.	10.	50.	0.	Г/П
	Масло порциями	5.	0,04.	3.62.	0.065.	43.	0.	№6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8.	2.39.	12.7.	84.0.	0.5.	№ 395
ИТОГО			8,68.	11.18.	37,96.	296,2.	1.18.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт, снежок)	100	2.9.	2.5.	4,2.	50,7.	0,3.	№ 259 г
ОБЕД 12-00	Суп картофельный с крупой (пшено) и сметаной	180/5	1.8.	2.02.	12.2.	74,3.	5.94.	№ 80.
	Макаронник с мясом	160	18.6.	20,1.	33.4.	390,4.	0,5.	№ 292.
	Овощи по сезону (соленый огурец)	50	0,41.	0.08.	1.3.	6.8.	2.0.	№ Г/П
	Компот из свежих плодов	180	0.12.	0.12.	21,49.	87,8.	1.5.	№ 372
	Хлеб пшеничный	20	1.5.	0.1.	10.	47,4.	0.	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	15.1.	71.3.	0.	№ 1
			24,91.	22.8.	93,49.	678,0.	9.94.	
15-30 Полдник	Рыба тушеная с овощами	80	11.6.	6.8.	3.7.	123.8.	0.6.	№ 247.
	Хлеб пшеничный	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.
			12,5.	6,9.	18,9.	188,5.	1,6.	
По факту за 9 день			49,0.	43,4.	154,5.	1213,4.	13,0.	

МЕНЮ ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
10 день								
8-30 Завтрак	Омлет натуральный	80	7.52.	13.46.	1,57.	157.0.	0.15.	№ 215.
	Бутерброд с маслом	30/5.	2,4	7.5.	14.62.	136,0.	0.	№ 1
	Чай с сахаром, вареньем , джемом	180/10	0,1.	0	9,9.	39,9.	0	№ 392.
ИТОГО			10.0.	20,96.	26.1.	332.9.	0.15.	
10-30 2-й Завтрак	Фрукты и ягоды свежие (апельсин, яблоко, банан)	100	0,4.	0,4.	9.8.	44.0.	10.0.	№ 368
ОБЕД 12-00	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	180/8	1.62.	5,1.	9,5.	95.8.	6.0.	№ 57
	Печень по-строгановски	70	9.58.	3.85.	2,37.	81.0.	0.3.	№ 104.
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	5,72.	3,79.	30.5.	185,2.	0.	№ 679.
	Салат из квашенной капусты	50	0,75.	2,3.	3.5.	37.5.	5.45.	№4
	Напиток лимонный	180	0.9.	0.	18.2.	76.9.	3,0.	№ 270.
	Хлеб пшеничный	30	2.13.	0,33.	13.92.	68.7.	0.	№ 1.
	Хлеб ржаной	38	2.48.	0.38.	15.1.	71.3.	0.	№ 1.
ИТОГО			23.18.	15,75.	93.1.	616.4.	14.75.	
15-30 Полдник	Булочка "Веснушка"	80	0,24.	4,89.	43.0.	241,6.	0.	№ 473.
	Кисломолочный продукт(ряженка, йогурт, кефир, снежок)	180	5.22.	4.5.	4,56.	92.0.	0,54.	№ 259 г
ИТОГО			5.46.	9.4.	47,6.	333.6.	0.54.	
По факту за 10-й день			39.0.	46,51.	176,6.	1326.9.	25.44.	