

**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

Сименовец З.П.

10.11.2025 г.

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





Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 33
Смеловец Зоя Петровна

МЕНЮ ОСЕНЬ-ЗИМА сад 10,5

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 (гречневой) 180	Суп молочный с крупой (шпено) 180	Каша овсяная" Геркул" жидкая 150	Каша манная жидкая 150	Суп молочный с макаронными изделиями 180	Каша овсяная" Геркул" жидкая 150	Суп молочный с круро (шпеничной) 180	Омлет натуральный 80	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 порции 10	Чай с сахаром, вареньем, джемом 180	Кофейный напиток с молоком 180	Масло порции 5	Чай с сахаром и лимоном 180	Кофейный напиток с молоком 180	Масло порции 5	Сыр порции 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 (рыженка, кефир, простокваша, йогурт, снекок) 100	Плоды и ягоды свежие 100	Кисломолочный продукт (рыженка, кефир, простокваша, йогурт, снекок) 100	Кисломолочный продукт (рыженка, кефир, простокваша, йогурт, снекок) 100	Плоды, ягоды свежие 100	Кисломолочный продукт (рыженка, кефир, простокваша, йогурт, снекок) 100	Плоды, ягоды свежие 100	Кисломолочный продукт (рыженка, кефир, простокваша, йогурт, снекок) 100	Кисломолочный продукт (рыженка, кефир, простокваша, йогурт, снекок) 100	Плоды, ягоды свежие 100	
Обед										
Борщ с картофелем и сметаной (смекольник) 180	Щи из свеклы 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 (шпено) и сметаной 180/5	Суп рыбный с крупой 180	
Капуста тушенная с мясом 150	Котлеты рыбные любительские 70	Плов из птицы 160	Биточки паровые 70	Запеканка из печени с рисом 80	Макаронник с мясом, печенью 150	Котлеты, биточки, пинчицы рубленные 70	Запеканка картофельная с мясом или печенью 160	Тефтели мясные 70	Печенья по - строгановска 70	
Овощи по сезону (соленый огурец) 50	Картофель в молоке 130	Салат из соленых огурцов с луком 50	Пюре картофельное 130	Картофель отварной 130	Салат из свеклы 50	Пюре картофельное 130	Салат из соленых огурцов с луком 50	Каша гречневая рассыпчатая 130	Каша рассыпчатая пшеничная 130	
Компот из сущенных фруктов 180	Салат из свеклы 50	Компот из свежих плодов 180	Салат из кукурузы (консервированной) 50	Салат из квашеной капусты 50	Компот из сущенных фруктов (чернослива) 180	Салат из квашеной капусты 50	Компот из сущенных фруктов 180	Салат из свеклы с отгурцами соленными 50	Салат из зеленого горошка консервированного 50	
Хлеб ржано-пшеничный 58	Кисель из ягоды, джема, нарезки 180	Хлеб ржано-пшеничный 58	Компот из сущенных фруктов 180	Напиток лимонный 180	Хлеб ржано-пшеничный 58	Компот из свежих плодов 180	Хлеб ржано-пшеничный 58	Кисель из ягоды, 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	
									Bатон 10	
Подавлив										
Рыба тушенная с овощами 80	Вареники лениные (отварные) 100	Омлет натуральный 80	Винегрет овощной 130	Булочка весенника 80	Рыба тушенная с овощами 80	Запеканка из творога 100	Макароны отварные с сыром 100	Пудинг из творога с яблочками 100	Булочка "Весенника" 80	
Хлеб пшеничный 10	Соус сметанный (сладкий) 20	Хлеб пшеничный 10	Батон 10	Кисломолочный продукт (рыженка, кефир, простокваша, йогурт, снекок) 180	Хлеб пшеничный 10	Кисломолочный продукт (рыженка, кефир, простокваша, йогурт, снекок) 150	Чай с сахаром и лимоном 180	Соки (овощные, фруктово-ягодные) 180	Кисломолочный продукт (рыженка, кефир, простокваша, йогурт, снекок) 180	
Чай с сахаром, вареньем, джемом 180	Кисломолочный продукт (рыженка, кефир, простокваша, йогурт, снекок) 150	Икра кабачковая консервированная 50	Чай с сахаром и лимоном 180		Соки овощные, фруктовые, ягодные 150			Хлеб пшеничный 10		
				Соки овощные, фруктово- ягодные 150						

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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 (ссекольник)	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 сущенных 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 тушенная с овощами	80	8,6.	4,38.	2.7.	85,12.	1,34.	№ 247.
ПОЛДНИК 15-30	Хлеб пшеничный	10	0.75.	0.05.	5.0.	23.7.	0.	№ 1.
	Чай с сахаром, вареньем, джемом	180	0,1.	0.	9.9.	39,9.	0.	№ 392.
ИТОГО			9,46.	4,44.	17.60.	148.70.	1,36.	
По факту за 1 день			48.50.	42.12.	159,00.	1 215,71.	38,66.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			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	Плоды 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	100	14,99.	10,03.	13,87.	204,29.	0,28.	№ 230.
	Соус сметанный(сладкий)	20	0.5.	1.3.	3.3.	25.7.	0.	№ 351
	Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, простокваша, йогурт, снежок)	150.	4,50.	3,88.	6,20.	82,15.	1,09.	№ Г/П
ИТОГО			19,94.	16,09.	22,65.	317,81	1,38.	
По факту за 2 день			53,83.	41,65.	170,51.	1280,40.	29,35.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
3 день								
	Каша овсяная жидккая "Геркулес"	15.	7,09.	7,27.	23,59.	188,41.	0,69.	№ 185.
8-30 Завтрак	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, снекок)	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	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, снекок)	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 сущенных 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.
ИТОГО			2,94.	7,95.	27,63.	195,55.	7,01.	
По факту за 4 день			48,08.	48,44.	186,14.	1373,75.	42,17.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	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	5,41.	4.51.	6,31.	88,41.	0,6	№ Г/П
ИТОГО			12,58.	9,08.	54,22.	347,89	0,60.	
По факту за 5 день			46,53.	38,43.	208,42.	1379,41.	33,81.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8-30 Завтрак	Каша овсяная жидккая "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 тушенная 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	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 день	Суп молочный с крупой (пшеничной)	180.	5,57.	4,65.	16,71.	131,76.	0,66.	№ 94.
	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			13,94.	13,89.	46,85.	369,01.	1,20.	
10-30 2-й Завтрак	Плоды 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 рубленные	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	100.	17,40.	12,33.	14,86.	238,24.	0,34.	№ 237.
	Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, простокваша, йогурт, снежок)	180	5,22.	4,5.	7,56.	92,0.	0,54.	№ Г/П
ИТОГО			21,77.	16,09.	20,87.	317,93.	0,78.	
По факту за 7 день			64,31.	54,26.	180,39.	1473,69.	39,07.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин	№ рецептур
			Б	Ж	У			
8 день								
	Омлет натуральный	80.	9,01.	13,62.	1,59.	162,03.	0,12.	№ 215.
	Батон	30.	2,3.	0,15.	15,1.	71,0.	0.	Г/П
	Масло порциями	5.	0,04.	3,62.	0,065.	43,0.	0.	№ 6.
8-30 Завтрак	Какао с молоком	180	3,6.	3,7.	14,9.	101,9.	0,6.	№ 397
ИТОГО			15,69.	20,51.	31,27.	369,53.	0,69.	
10-30 2-й Завтрак	Кисломолочный продукт(Ряженка, кефир, простокваша, йогурт, снекок)	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	20	1,53.	0,12.	10,04.	47,36.	0.	№ 1
	Хлеб ржаной	38	2,48.	0,38.	19,3.	96,0.	0.	№ 1
ИТОГО			20,31.	16,81.	91,98.	606,30.	26,34.	
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.
	Хлеб пшеничный	10	0,76.	0,06.	5,02.	23,68.	0.	Г/П
ИТОГО			6,75.	5,34.	35,22.	216,28.	0,58.	
По факту за 8 день			45,65.	45,16.	162,67.	1246,11.	27,91.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин C	№ рецепта
			Б	Ж	У			
9 день	Каша жидккая манная	150.	6,65.	6.10.	25.56.	183,26.	0,69.	№185.
	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
8-30 Завтрак	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, снекок)	100	2,9.	2,5.	4,2.	50,7.	0,3.	Г/П
	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 солеными 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
ОБЕД 12-00	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	100	13,52.	10,65.	14,44.	207,17.	1,59.	№ 240.
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,9.	0.	18,2.	76,9.	3,0.	№ 399
ИТОГО			15,27.	10,82.	35,39.	290,98.	8,79.	
По факту за 9 день			59,53.	47,97.	206,61.	1488,91.	17,94.	

МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин C	№ рецепту
			Б	Ж	У			
10 день	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.	0.8.	№2
8-30 Завтрак	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 зеленного 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.	