

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №75»
компенсирующего вида
О.Ю. Зубова



ДЕЛО № 05-01

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
МБДОУ «Детский сад №75» компенсирующего вида
С 12-ти часовым пребыванием**

**В данном учреждении используются йодированные продукты
(творог, молоко, соль)**

Составила:
Е.С.Дмитриенко

БАРНАУЛ
2021

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша гречневая	200	11,50	6,60	51,75	311	165
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	392
Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154	3
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	19,60	44	
Всего в завтрак	530	17,20	14,66	96,51	545	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из репчатого лука	50	0,66	3,09	3,89	46	11
Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,05	108	81
Мясо, тушеное с овощами	200	19,73	15,04	13,65	269	274
Компот фруктовый	180	0,43	0,17	29,18	120	377
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,50	110	
Всего в обед	680	29,21	23,01	82,27	653	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Печенье	50	4,00	5,50	35,50	205	
Йогурт	150	4,80	3,75	18,30	129	
Всего в полдник	200	8,80	9,25	53,80	334	
<i>УЖИН</i>						
Огурец свежий или соленый	50	0,37	3,03	1,18	34	13
Котлета картофельная	150	4,70	7,50	30,69	209	139
Какао на цельном молоке	200	4,07	3,54	17,58	119	397
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Всего в ужин	440	12,30	14,47	68,77	456	
Всего за день	1850	67,51	61,39	301,35	1988	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша рисовая жидкая на молоке	200	2,17	3,89	22,51	134	185
Бутерброд с маслом	45	2,75	8,49	16,44	153	1
Кофейный напиток на молоке	180	2,84	2,40	14,35	91	395
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	19,60	44	
Всего в завтрак	525	8,16	15,18	72,90	422	
<i>ОБЕД</i>						
Икра кабачковая	50	0,00	3,50	3,50	45	53
Борщ со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82	57
Котлета мясная	70	10,41	7,86	10,46	154	282
Макароны отварные	130	4,99	0,71	26,99	134	204
Кисель ягодный	180	0,00	0,00	19,80	81	383
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,50	110	
Всего в обед	680	20,85	16,50	93,44	606	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Ватрушка с повидлом	80	5,08	3,39	50,40	253	458
Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	83	
Всего в полдник	230	9,28	7,14	57,45	336	
<i>УЖИН</i>						
Запеканка из творога	150	31,57	21,70	30,89	372	237
Соус молочный сладкий или варенье, или молоко сгущенное	50	0,96	2,25	6,61	50	351
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Всего в ужин	440	35,75	24,37	66,81	556	
Всего за день	1875	74,04	63,19	290,60	1919	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша манная жидкая на молоке	200	3,09	4,92	20,77	139	185
Какао на цельном молоке	180	3,66	3,18	15,82	107	397
Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154	3
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	19,60	44	
Всего в завтрак	530	12,40	16,14	72,36	444	
<i>ОБЕД</i>						
Капуста отварная с маслом	50	0,98	2,66	3,15	52	127
Рассольник со сметаной	200	1,96	5,74	13,66	115	76
Гуляш из печени	70	8,99	7,23	2,31	126	277
Картофельное пюре	130	2,65	0,43	17,71	119	321
Сок	180	0,18	0,00	21,60	90	
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,50	110	
Всего в обед	680	18,76	16,56	80,93	612	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Сдоба	80	6,20	3,77	41,84	226	466
Снежок	150	4,80	3,75	17,70	126	
Всего в полдник	230	11,00	7,52	59,54	352	
<i>УЖИН</i>						
Морковь отварная с маслом	50	0,81	1,28	2,58	22	320
Суфле из рыбы	150	25,99	12,07	6,09	237	268
Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	395
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Всего в ужин	440	33,12	16,42	43,94	454	
Всего за день	1880	75,28	56,64	256,77	1862	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша «Геркулес» жидкая на молоке	200	3,67	6,46	18,43	147	185
Чай с сахаром	180	3,17	0,02	13,57	93	394
Бутерброд с маслом	45	2,75	8,49	16,44	153	1
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	19,60	44	
Всего в завтрак	525	9,99	15,37	68,04	437	
<i>ОБЕД</i>						
Икра свекольная	50	1,17	2,29	6,16	50	127
Суп картофельный со сметаной	200	1,87	2,26	13,30	81	76
Тефтели мясные	70	5,35	6,20	4,65	81	287
Капуста тушеная	130	2,68	4,20	12,25	98	321
Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,98	102	376
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,50	110	
Всего в обед	680	15,46	15,47	83,84	522	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	466
Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	83	
Всего в полдник	230	9,86	14,26	51,64	379	
<i>УЖИН</i>						
Сырники из творога с вареньем	200	27,90	18,99	16,14	348	231
Какао на цельном молоке	200	4,20	3,62	17,28	119	247
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Всего в ужин	440	35,26	23,01	52,74	561	
Всего за день	1875	70,57	68,11	256,26	1898	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша пшеничная жидкая на молоке	200	5,31	5,20	32,65	199	185
Кофейный напиток на молоке	180	2,84	2,40	14,35	91	395
Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154	3
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	19,60	44	
Всего в завтрак	530	13,80	15,64	82,77	488	
<i>ОБЕД</i>						
Помидор свежий или соленый	50	0,56	3,09	2,36	40	14
Суп с вермишелью на к/б	200	2,15	2,27	13,71	84	82
Плов из птицы	200	20,00	18,46	33,43	380	304
Сок	180	0,18	0,00	21,60	90	
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,50	110	
Всего в обед	680	26,89	24,32	93,60	704	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Вафли	50	2,75	11,50	33,50	245	
Варенец	150	4,80	3,75	18,60	129	
Всего в полдник	200	7,55	15,25	52,10	276	
<i>УЖИН</i>						
Рыба, запеченая с картофелем	200	17,02	12,92	19,56	263	250
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Всего в ужин	440	20,24	13,34	48,87	397	
Всего за день	1850	68,48	68,55	277,34	1865	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>						
Макароны отварные с маслом	200	7,67	1,09	41,52	206	204
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	392
Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154	3
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	19,60	44	
Всего в завтрак	525	13,37	9,15	86,28	440	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	33
Суп с клецками	200	1,67	2,68	9,70	70	85
Голубцы ленивые со сметаной	200	18,20	14,35	25,78	305	298
Компот из кураги	180	0,33	0,02	24,98	102	376
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,50	110	
Всего в обед	680	24,91	20,59	87,14	634	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Печенье	50	4,00	5,50	35,50	205	
Йогурт	150	4,80	3,75	18,60	129	
Всего в полдник	200	8,80	9,25	54,10	334	
<i>УЖИН</i>						
Запеканка морковная с вареньем	200	5,50	11,77	42,28	299	153
Какао на цельном молоке	200	4,07	3,54	17,58	119	397
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Всего в ужин	440	12,73	15,71	79,18	512	
Всего за день	1845	59,81	54,70	306,70	1920	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша ячневая жидкая на молоке	200	5,31	5,20	32,65	199	185
Кофейный напиток на молоке	180	2,84	2,40	14,35	91	395
Бутерброд с маслом	45	2,75	8,49	16,44	153	1
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	19,60	44	
Всего в завтрак	525	11,30	16,49	83,04	487	
<i>ОБЕД</i>						
Огурец свежий или соленый	50	0,37	3,03	1,18	34	13
Щи со сметаной	200	1,67	5,55	7,17	86	67
Жаркое по-домашнему	200	25,02	6,79	19,95	241	276
Кисель ягодный	180	0,00	0,00	19,80	81	383
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,50	110	
Всего в обед	680	31,06	15,87	70,60	552	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286	469
Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	83	
Всего в полдник	230	10,02	13,76	50,18	369	
<i>УЖИН</i>						
Пудинг из творога	150	22,71	16,14	18,25	282	235
Соус молочный сладкий или варенье, или молоко сгущенное	50	0,96	2,25	6,61	50	351
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Всего в ужин	440	26,89	18,81	54,17	466	
Всего за день	1875	79,27	64,93	257,99	1873	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша пшеничная на молоке	200	4,55	1,31	31,19	155	185
Какао на цельном молоке	180	3,66	3,18	15,28	107	397
Бутерброд с сыром	50	5,25	7,64	16,17	154	3
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	19,60	44	
Всего в завтрак	530	13,86	12,53	82,24	460	
<i>ОБЕД</i>						
Картофель отварной	50	0,97	1,88	7,67	51	125
Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,46	134	87
Биточек мясной	70	10,43	7,70	10,18	151	282
Икра свекольная	130	3,04	5,96	16,02	130	54
Сок	180	0,18	0,00	21,60	90	
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,50	110	
Всего в обед	680	25,49	22,76	89,43	666	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Пирог открытый сладкий	80	4,96	2,57	45,69	226	459
Снежок	150	4,80	3,75	17,70	126	
Всего в полдник	230	9,76	6,32	63,39	352	
<i>УЖИН</i>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	
Рагу из овощей	160	2,43	11,30	14,87	195	137
Кофейный напиток на молоке	200	3,16	2,67	15,95	101	395
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Всего в ужин	440	13,83	18,97	50,42	453	
Всего за день	1880	62,94	60,58	285,48	1931	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>						
Каша кукурузная жидкая на молоке	200	7,04	0,84	56,17	260	185
Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,99	36	392
Бутерброд с маслом	45	2,75	8,49	16,44	153	1
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	19,60	44	
Всего в завтрак	525	10,24	9,75	101,20	493	
<i>ОБЕД</i>						
Помидор свежий или соленый	50	0,56	3,09	2,36	40	14
Суп с фасолью со сметаной	200	4,09	4,27	12,91	107	81
Запеканка из печени с рисом	200	24,96	10,15	27,47	301	294
Компот ассорти	180	0,33	0,02	24,98	102	376
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,50	110	
Всего в обед	680	33,94	18,03	90,22	660	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Пирожок печеный	80	4,81	6,08	29,58	192	454
Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	83	
Всего в полдник	230	9,01	9,83	36,63	275	
<i>УЖИН</i>						
Картофель в молоке	200	4,44	6,76	24,24	176	126
Какао на цельном молоке	200	4,07	3,54	17,58	119	397
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Всего в ужин	440	11,67	10,70	61,14	389	
Всего за день	1875	64,86	48,31	289,19	1816	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>						
Вермишель в молоке	200	5,75	5,21	18,83	145	93
Кофейный напиток на молоке	180	2,84	2,40	14,35	91	395
Бутерброд с маслом	45	2,75	8,49	16,44	153	1
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	19,60	44	
Всего в завтрак	525	11,74	16,50	69,22	433	
<i>ОБЕД</i>						
Свекла отварная	50	0,71	3,04	4,18	47	33
Суп с крупой	200	2,00	2,23	13,60	83	80
Птица тушеная с овощами	200	19,73	15,04	13,65	269	274
Сок	180	0,18	0,00	21,60	90	
Хлеб ржаной	50	4,00	0,50	22,50	110	
Всего в обед	680	26,62	20,81	75,53	599	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Пряник	50	3,00	2,25	35,55	175	
Варенец	150	4,80	3,75	18,60	129	
Всего в полдник	200	7,80	6,00	54,15	304	
<i>УЖИН</i>						
Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,43	3,08	4,01	50	12
Рыба, запеченная в омлете	150	26,59	6,92	4,37	185	249
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Всего в ужин	440	31,24	10,42	37,69	369	
Всего за день	1845	77,40	53,73	236,59	1705	

	Б	Ж	У	Ккал
Итого за 1 день	67,51	61,39	301,35	1988
Итого за 2 день	74,04	63,19	290,60	1919
Итого за 3 день	75,28	56,64	256,77	1862
Итого за 4 день	70,57	68,11	256,26	1898
Итого за 5 день	68,48	68,55	277,34	1865
Итого за 6 день	59,81	54,70	306,70	1920
Итого за 7 день	79,27	64,93	257,99	1873
Итого за 8 день	62,94	60,58	285,48	1931
Итого за 9 день	64,86	48,31	289,19	1816
Итого за 10 день	77,40	53,73	236,59	1705
Итого за весь период	700,16	600,13	2758,27	18775
Среднее значение за период	70,0164	60,013	275,827	1877,5