

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		
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>						
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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>17,20</b>	<b>14,66</b>	<b>96,51</b>	<b>545</b>	
<b><i>ОБЕД</i></b>						
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	
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>29,21</b>	<b>23,01</b>	<b>82,27</b>	<b>653</b>	
<b><i>ПОЛДНИК</i></b>						
Печенье	50	4,00	5,50	35,50	205	
Йогурт	150	4,80	3,75	18,30	129	
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,80</b>	<b>9,25</b>	<b>53,80</b>	<b>334</b>	
<b><i>УЖИН</i></b>						
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	
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>12,30</b>	<b>14,47</b>	<b>68,77</b>	<b>456</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1850</b>	<b>67,51</b>	<b>61,39</b>	<b>301,35</b>	<b>1988</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>						
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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>525</b>	<b>8,16</b>	<b>15,18</b>	<b>72,90</b>	<b>422</b>	
<b><i>ОБЕД</i></b>						
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
Макаронные изделия 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	
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>20,85</b>	<b>16,50</b>	<b>93,44</b>	<b>606</b>	
<b><i>ПОЛДНИК</i></b>						
Ватрушка с повидлом	80	5,08	3,39	50,40	253	458
Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	83	
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,28</b>	<b>7,14</b>	<b>57,45</b>	<b>336</b>	
<b><i>УЖИН</i></b>						
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	
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>35,75</b>	<b>24,37</b>	<b>66,81</b>	<b>556</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1875</b>	<b>74,04</b>	<b>63,19</b>	<b>290,60</b>	<b>1919</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>						
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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>12,40</b>	<b>16,14</b>	<b>72,36</b>	<b>444</b>	
<b><i>ОБЕД</i></b>						
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	
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>18,76</b>	<b>16,56</b>	<b>80,93</b>	<b>612</b>	
<b><i>ПОЛДНИК</i></b>						
Сдоба	80	6,20	3,77	41,84	226	466
Снежок	150	4,80	3,75	17,70	126	
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>11,00</b>	<b>7,52</b>	<b>59,54</b>	<b>352</b>	
<b><i>УЖИН</i></b>						
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	
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>33,12</b>	<b>16,42</b>	<b>43,94</b>	<b>454</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1880</b>	<b>75,28</b>	<b>56,64</b>	<b>256,77</b>	<b>1862</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>						
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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>525</b>	<b>9,99</b>	<b>15,37</b>	<b>68,04</b>	<b>437</b>	
<b><i>ОБЕД</i></b>						
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	
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>15,46</b>	<b>15,47</b>	<b>83,84</b>	<b>522</b>	
<b><i>ПОЛДНИК</i></b>						
Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	466
Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	83	
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,86</b>	<b>14,26</b>	<b>51,64</b>	<b>379</b>	
<b><i>УЖИН</i></b>						
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	
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>35,26</b>	<b>23,01</b>	<b>52,74</b>	<b>561</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1875</b>	<b>70,57</b>	<b>68,11</b>	<b>256,26</b>	<b>1898</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>						
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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>13,80</b>	<b>15,64</b>	<b>82,77</b>	<b>488</b>	
<b><i>ОБЕД</i></b>						
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	
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>26,89</b>	<b>24,32</b>	<b>93,60</b>	<b>704</b>	
<b><i>ПОЛДНИК</i></b>						
Вафли	50	2,75	11,50	33,50	245	
Варенец	150	4,80	3,75	18,60	129	
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,55</b>	<b>15,25</b>	<b>52,10</b>	<b>276</b>	
<b><i>УЖИН</i></b>						
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	
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>20,24</b>	<b>13,34</b>	<b>48,87</b>	<b>397</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1850</b>	<b>68,48</b>	<b>68,55</b>	<b>277,34</b>	<b>1865</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>						
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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>525</b>	<b>13,37</b>	<b>9,15</b>	<b>86,28</b>	<b>440</b>	
<b><i>ОБЕД</i></b>						
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	
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>24,91</b>	<b>20,59</b>	<b>87,14</b>	<b>634</b>	
<b><i>ПОЛДНИК</i></b>						
Печенье	50	4,00	5,50	35,50	205	
Йогурт	150	4,80	3,75	18,60	129	
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>8,80</b>	<b>9,25</b>	<b>54,10</b>	<b>334</b>	
<b><i>УЖИН</i></b>						
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	
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>12,73</b>	<b>15,71</b>	<b>79,18</b>	<b>512</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1845</b>	<b>59,81</b>	<b>54,70</b>	<b>306,70</b>	<b>1920</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>						
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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>525</b>	<b>11,30</b>	<b>16,49</b>	<b>83,04</b>	<b>487</b>	
<b><i>ОБЕД</i></b>						
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	
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>31,06</b>	<b>15,87</b>	<b>70,60</b>	<b>552</b>	
<b><i>ПОЛДНИК</i></b>						
Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286	469
Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	83	
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>10,02</b>	<b>13,76</b>	<b>50,18</b>	<b>369</b>	
<b><i>УЖИН</i></b>						
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	
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>26,89</b>	<b>18,81</b>	<b>54,17</b>	<b>466</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1875</b>	<b>79,27</b>	<b>64,93</b>	<b>257,99</b>	<b>1873</b>	



Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>						
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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>13,86</b>	<b>12,53</b>	<b>82,24</b>	<b>460</b>	
<b><i>ОБЕД</i></b>						
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	
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>25,49</b>	<b>22,76</b>	<b>89,43</b>	<b>666</b>	
<b><i>ПОЛДНИК</i></b>						
Пирог открытый сладкий	80	4,96	2,57	45,69	226	459
Снежок	150	4,80	3,75	17,70	126	
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,76</b>	<b>6,32</b>	<b>63,39</b>	<b>352</b>	
<b><i>УЖИН</i></b>						
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	
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>13,83</b>	<b>18,97</b>	<b>50,42</b>	<b>453</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1880</b>	<b>62,94</b>	<b>60,58</b>	<b>285,48</b>	<b>1931</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>						
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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>525</b>	<b>10,24</b>	<b>9,75</b>	<b>101,20</b>	<b>493</b>	
<b><i>ОБЕД</i></b>						
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	
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>33,94</b>	<b>18,03</b>	<b>90,22</b>	<b>660</b>	
<b><i>ПОЛДНИК</i></b>						
Пирожок печеный	80	4,81	6,08	29,58	192	454
Молоко кипяченое	150	4,20	3,75	7,05	83	
<b>Всего в полдник</b>	<b>230</b>	<b>9,01</b>	<b>9,83</b>	<b>36,63</b>	<b>275</b>	
<b><i>УЖИН</i></b>						
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	
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>11,67</b>	<b>10,70</b>	<b>61,14</b>	<b>389</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1875</b>	<b>64,86</b>	<b>48,31</b>	<b>289,19</b>	<b>1816</b>	

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<b><i>ЗАВТРАК</i></b>						
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	
<b>Всего в завтрак</b>	<b>525</b>	<b>11,74</b>	<b>16,50</b>	<b>69,22</b>	<b>433</b>	
<b><i>ОБЕД</i></b>						
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	
<b>Всего в обед</b>	<b>680</b>	<b>26,62</b>	<b>20,81</b>	<b>75,53</b>	<b>599</b>	
<b><i>ПОЛДНИК</i></b>						
Пряник	50	3,00	2,25	35,55	175	
Варенец	150	4,80	3,75	18,60	129	
<b>Всего в полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,80</b>	<b>6,00</b>	<b>54,15</b>	<b>304</b>	
<b><i>УЖИН</i></b>						
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	
<b>Всего в ужин</b>	<b>440</b>	<b>31,24</b>	<b>10,42</b>	<b>37,69</b>	<b>369</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1845</b>	<b>77,40</b>	<b>53,73</b>	<b>236,59</b>	<b>1705</b>	

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