

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад №75»
компенсирующего вида


О.Ю.Зубова
«14» апреля 20 22 г.

Дело № 05-01

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
МБДОУ «Детский сад №75» компенсирующего вида
с 12-ти часовым пребыванием

**В учреждении используются йодированные продукты,
продукты обогащенные минеральными веществами и витаминами**

БАРНАУЛ
2022

Приём пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
<i>ЗАВТРАК</i>						
Пюре гороховое	200	23,44	11,33	54,65	388	161
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26	54-ГН-2020
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	
Всего в завтрак	560	30,72	20,18	90,24	638	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из репчатого лука	50	0,66	3,11	3,93	47	11
Суп с крупой	200	2,00	2,23	13,60	83	80
Мясо, тушеное с овощами	200	19,73	15,04	13,65	269	274
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84	пром.
Хлеб ржаной	50	3,30	3,60	19,80	98	пром.
Всего в обед	700	25,69	23,98	71,98	581	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Печенье	50	4,00	5,50	35,50	205	пром.
Йогурт	200	6,80	5,00	11,00	116	пром.
Всего в полдник	250	10,80	10,50	46,50	321	
<i>УЖИН</i>						
Огурец соленый	50	0,48	0,06	1,50	8	пром.
Котлета картофельная	150	4,70	7,50	30,69	209	139
Какао на цельном молоке	200	4,60	4,30	12,40	107	397
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	пром.
Всего в ужин	450	13,58	12,26	69,19	441	
Всего за день	1960	80,79	66,92	277,91	1981	

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	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Кофейный напиток на молоке	200	3,80	3,50	11,10	91	253
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	
Всего в завтрак	540	8,82	15,34	58,03	405	
<i>ОБЕД</i>						
Икра кабачковая	50	0,60	2,36	3,86	39	пром.
Борщ со сметаной	200	1,71	5,38	10,55	98	57
Котлета мясная	70	10,43	7,70	10,18	151	282
Макароны отварные	130	4,99	0,71	26,99	134	204
Кисель плодово-ягодный с вит.С	200	0,40	0,02	25,24	103	376
Хлеб ржаной	50	3,30	3,60	19,80	98	пром.
Всего в обед	700	21,43	19,77	96,62	623	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	254	458
Молоко кипяченое	200	5,40	4,40	8,80	96	72
Всего в полдник	280	10,49	7,80	59,22	350	
<i>УЖИН</i>						
Запеканка из творога	150	31,57	21,70	30,89	372	237
Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,63	51	351
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26	54-ГН-2020
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	пром.
Всего в ужин	450	36,54	24,35	68,52	566	
Всего за день	1970	77,28	67,26	282,39	1944	

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	200	4,60	4,30	12,40	107	397
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	
Всего в завтрак	560	14,77	18,07	62,36	470	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из белокочанной капусты	50	0,70	2,54	4,50	44	20
Рассольник со сметаной	200	1,94	5,54	13,63	113	76
Печень, тушенная в сметане	70	9,75	2,92	3,65	81	278
Картофельное пюре	130	2,65	0,43	17,71	119	321
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84	пром.
Хлеб ржаной	50	3,30	3,60	19,80	98	пром.
Всего в обед	700	18,34	15,03	80,29	539	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Сдоба обыкновенная	80	6,20	3,77	41,84	226	466
Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101	пром.
Всего в полдник	280	12,00	8,77	50,04	327	
<i>УЖИН</i>						
Морковь отварная с маслом	50	0,65	1,29	2,59	25	320
Суфле из рыбы	150	25,99	12,07	6,09	237	268
Кофейный напиток на молоке	200	3,80	3,50	11,10	91	253
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	пром.
Всего в ужин	450	34,24	17,26	44,38	470	
Всего за день	1990	79,35	59,13	237,07	1806	

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	200	0,20	0,00	6,40	26	54-ГН-2020
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	
Всего в завтрак	540	6,72	14,41	49,25	353	
<i>ОБЕД</i>						
Икра свекольная	50	1,17	2,29	6,16	50	54
Суп картофельный со сметаной	200	2,13	3,27	13,67	97	77
Тефтели мясные	70	5,35	6,20	4,65	81	287
Капуста тушеная	130	2,68	4,20	12,25	98	336
Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,60	0,00	22,70	93	54-7ХН-2020
Хлеб ржаной	50	3,30	3,60	19,80	98	пром.
Всего в обед	700	15,23	19,56	79,23	517	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Крендель сахарный	80	5,66	10,51	44,59	296	460
Молоко кипяченое	200	5,40	4,40	8,80	96	72
Всего в полдник	280	11,06	14,91	53,39	392	
<i>УЖИН</i>						
Сырники из творога	150	27,90	18,99	16,14	348	231
Молоко сгущеное с сахаром	50	3,60	4,25	28,00	165	пром.
Какао на цельном молоке	200	4,60	4,30	12,40	107	397
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	пром.
Всего в ужин	450	39,90	27,94	81,14	737	
Всего за день	1970	72,91	76,82	263,01	1999	

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	200	3,80	3,50	11,10	91	253
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	
Всего в завтрак	540	11,96	16,65	68,17	470	
<i>ОБЕД</i>						
Помидор соленый	50	0,50	0,05	1,60	9	пром.
Суп с вермишелью на к/б	200	2,15	2,27	13,71	84	82
Плов из птицы	200	20,30	17,00	35,69	377	304
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84	пром.
Хлеб ржаной	50	3,30	3,60	19,80	98	пром.
Всего в обед	700	26,25	22,92	91,80	652	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Гренки с сыром	50	7,92	8,01	29,22	224	117
Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153	пром.
Всего в полдник	250	13,32	13,01	50,82	276	
<i>УЖИН</i>						
Рыба, запеченая с картофелем	200	17,02	12,92	19,56	263	250
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26	54-ГН-2020
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	пром.
Всего в ужин	450	21,02	13,32	50,56	406	
Всего за день	1940	72,55	65,90	261,35	1804	

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	200	0,20	0,00	6,40	26	54-ГН-2020
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	
Всего в завтрак	560	14,95	9,94	77,11	456	
<i>ОБЕД</i>						
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	47	33
Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,05	108	81
Голубцы ленивые со сметаной	200	18,20	14,35	25,78	305	298
Компот из кураги с вит.С	200	1,80	0,00	28,60	121	54-5ХН-2020
Хлеб ржаной	50	3,30	3,60	19,80	98	пром.
Всего в обед	700	28,40	25,20	91,41	679	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Пряник	50	3,00	2,25	35,55	175	пром.
Йогурт	200	6,80	5,00	11,00	116	пром.
Всего в полдник	250	9,80	7,25	46,55	291	
<i>УЖИН</i>						
Запеканка морковная	150	5,50	11,77	29,32	245	153
Ягода протертая с сахаром (варенье)	50	0,00	0,00	22,50	90	пром.
Какао на цельном молоке	200	4,60	4,30	12,40	107	397
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	пром.
Всего в ужин	450	13,90	16,47	88,82	559	
Всего за день	1960	67,05	58,86	303,89	1985	

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	200	3,80	3,50	11,10	91	253
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	
Всего в завтрак	540	11,96	16,65	68,17	470	
<i>ОБЕД</i>						
Огурец соленый	50	0,48	0,06	1,50	8	пром.
Щи со сметаной	200	1,65	5,35	7,14	84	67
Жаркое по-домашнему	200	25,02	6,79	19,95	241	276
Кисель плодово-ягодный с вит.С	200	0,40	0,02	25,24	103	376
Хлеб ржаной	50	3,30	3,60	19,80	98	пром.
Всего в обед	700	30,85	15,82	73,63	534	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286	469
Молоко кипяченое	200	5,40	4,40	8,80	96	72
Всего в полдник	280	11,22	14,41	51,93	382	
<i>УЖИН</i>						
Пудинг из творога	150	22,71	16,14	18,25	382	235
Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,63	51	351
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26	54-ГН-2020
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	пром.
Всего в ужин	450	27,68	18,79	55,88	576	
Всего за день	1970	81,71	65,67	249,61	1962	

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	200	4,60	4,30	12,40	107	397
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	
Всего в завтрак	560	16,23	14,46	72,78	486	
<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 фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84	пром.
Хлеб ржаной	50	3,30	3,60	19,80	98	пром.
Всего в обед	700	24,61	25,86	86,13	648	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Пирог открытый	80	4,96	2,57	45,69	226	459
Варенец	200	5,80	5,00	8,20	101	пром.
Всего в полдник	280	10,76	7,57	53,89	327	
<i>УЖИН</i>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
Рагу из овощей	160	2,43	11,30	14,87	171	137
Кофейный напиток на молоке	200	3,80	3,50	11,10	91	253
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	пром.
Всего в ужин	450	15,11	19,80	50,85	442	
Всего за день	1990	66,71	67,69	263,65	1903	

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	200	0,20	0,00	6,40	26	54-ГН-2020
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	
Всего в завтрак	540	10,09	8,79	86,99	493	
<i>ОБЕД</i>						
Помидор соленый	50	0,50	0,05	1,60	9	пром.
Суп с фасолью со сметаной	200	4,39	4,21	13,05	108	81
Запеканка из печени с рисом	200	24,96	10,15	27,47	301	294
Компот ассорти с вит.С	200	0,60	0,00	22,70	93	54-7ХН-2020
Хлеб ржаной	50	3,30	3,60	19,80	98	пром.
Всего в обед	700	33,75	18,01	84,62	609	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Пирожок печеный	80	4,81	6,08	29,58	192	454
Молоко кипяченое	200	5,40	4,40	8,80	96	72
Всего в полдник	280	10,21	10,48	38,38	288	
<i>УЖИН</i>						
Картофель в молоке	200	4,44	6,76	24,24	176	126
Какао на цельном молоке	200	4,60	4,30	12,40	107	397
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	пром.
Всего в ужин	450	12,84	11,46	61,24	400	
Всего за день	1970	66,89	48,74	271,23	1790	

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	200	3,80	3,50	11,10	91	253
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	
Всего в завтрак	560	16,63	17,56	59,12	460	
<i>ОБЕД</i>						
Свекла отварная	50	0,71	3,04	4,18	47	33
Суп картофельный с клецками на к/б	200	1,68	2,69	9,71	70	85
Птица тушеная с овощами	200	19,73	15,04	13,65	269	274
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84	пром.
Хлеб ржаной	50	3,30	3,60	19,80	98	пром.
Всего в обед	700	25,42	24,37	68,34	568	
<i>ПОЛДНИК</i>						
Вафли	50	2,75	11,50	33,50	245	пром.
Снежок	200	5,40	5,00	21,60	153	пром.
Всего в полдник	250	8,15	16,50	55,10	398	
<i>УЖИН</i>						
Икра морковная	50	1,17	2,29	6,16	50	54
Рыба, запеченная в омлете	150	26,59	6,92	4,37	185	249
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26	54-гн-2020
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	пром.
Всего в ужин	450	31,76	9,61	41,53	378	
Всего за день	1960	81,96	68,04	224,09	1804	

	Б	Ж	У	Ккал
Итого за 1 день	80,79	66,92	277,91	1981
Итого за 2 день	77,28	67,26	282,39	1944
Итого за 3 день	79,35	59,13	237,07	1806
Итого за 4 день	72,91	76,82	263,01	1999
Итого за 5 день	72,55	65,90	261,35	1804
Итого за 6 день	67,05	58,86	303,89	1985
Итого за 7 день	81,71	65,67	249,61	1962
Итого за 8 день	66,71	67,69	263,65	1903
Итого за 9 день	66,89	48,74	271,23	1790
Итого за 10 день	81,96	68,04	224,09	1804
Итого за весь период	747,20	645,03	2634,20	18978
Среднее значение за период	74,72	64,5026	263,42	1897,8