

\_\_\_\_\_ 2022 г.

Заведующий  
МБДОУ д/с № 9

Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
И.П. Сербян

приказ № \_\_\_\_ от

КОМПЕНСИРУЮЩЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ С 01.10.2022 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	100	3,00	3,40	21,00	126,10	181	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
БАТОН (аллергии)	30	2,20	0,90	14,60	75,40	214	
Итого за прием пищи:	310	5,30	4,30	41,10	224,00		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ (аллергии)	180	1,40	0,00	17,10	78,60	399	
ВАФЛИ (аллергии)	31	0,90	1,00	24,30	111,50	8	
Итого за прием пищи:	211	2,30	1,00	41,50	190,10		
<b>Обед</b>							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,60	6,90	7,50	118,90	83	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (аллергии)	60	9,50	9,50	3,60	138,30	278	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергии)	150	3,70	0,40	23,90	114,80	206	
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,70	3,00	9,20	71,50	54	
КИСЕЛЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,10	0,00	11,80	48,20	379	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	59	2,20	0,20	14,60	68,90	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
Итого за прием пищи:	850	26,40	20,40	86,60	637,10		
<b>Полдник</b>							
КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ (аллергии)	125	2,80	0,40	44,40	193,50	183	
ПРЯНИКИ	31	1,90	1,50	23,60	115,30	174	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,60	399	
Итого за прием пищи:	343	6,10	1,90	85,80	390,40		
Всего за день:		40,00	27,70	254,90	1 441,70		



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОННИК (аллергики)	155	5,90	4,20	38,70	216,20	209	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/30	2,40	0,90	33,80	152,70	3	
ЧАЙ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
Итого за прием пищи:	395	8,30	5,10	78,00	391,40		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	115	0,40	0,40	10,70	51,40	154	
Итого за прием пищи:	115	0,40	0,40	10,70	51,40		
<b>Обед</b>							
СУП С КРУПОЙ (аллергики)	250	7,50	7,40	17,30	166,40	80	
ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ (аллергики)	75	10,70	11,00	12,30	191,30	286	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (аллергики)	150	10,40	0,70	23,00	140,40	330	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	1,20	4,00	7,60	71,20	117	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	12,70	54,80	405	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,80	36,80	312	
Итого за прием пищи:	802	33,60	23,80	96,50	737,30		
<b>Полдник</b>							
КАША "ДРУЖБА" (аллергики)	200	1,80	0,40	16,80	77,40	180	
ПЕЧЕНЬЕ	31	2,30	2,90	22,30	48,30	243	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
Итого за прием пищи:	411	4,10	3,20	44,70	148,20		
Всего за день:		46,50	32,50	229,90	1 328,30		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (аллергии)	40	7,70	6,90	0,40	94,60	213	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ (аллергии)	80	1,20	4,00	7,60	71,20	2	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	12,40	50,80	392	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312	
Итого за прием пищи:	330	11,10	11,10	35,00	285,50		
<b>II Завтрак</b>							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии)	180	0,20	0,00	7,70	31,60	7	
ПРЯНИКИ (аллергии)	37	2,10	1,70	26,90	131,40	174	
Итого за прием пищи:	217	2,30	1,70	34,60	162,90		
<b>Обед</b>							
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,30	5,60	12,20	124,00	86	
ГОЛУБЦЫ ПО ВЕНГЕРСКИ (аллергии)	160	13,70	11,00	16,00	219,70	298	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	11,80	51,20	372	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,20	0,20	7,40	35,70	204	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312	
Итого за прием пищи:	657	23,60	17,10	62,00	499,50		
<b>Полдник</b>							
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,50	8,60	19,50	171,40	137	
ЧАЙ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,60	22,60	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204	
Итого за прием пищи:	380	4,90	8,80	33,60	234,80		
Всего за день:		41,90	38,60	165,20	1 182,80		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ОВОЩНОЙ ИЗ ГРЕЧКИ (аллергии)	200	3,50	8,50	16,80	158,40	184	
ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	37	2,70	3,40	26,20	56,70	5	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204	
Итого за прием пищи:	437	7,50	12,10	57,10	278,40		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,40	0,40	10,80	52,00	154	
Итого за прием пищи:	120	0,40	0,40	10,80	52,00		
<b>Обед</b>							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ (аллергии)	250	4,80	5,50	12,90	120,90	78	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергии)	140	11,40	8,40	13,20	174,40	276	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1,10	3,00	2,30	41,80	2	
ЧАЙ (аллергии)	180	0,10	0,00	5,60	22,60	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	58	2,20	0,20	14,60	68,90	312	
Итого за прием пищи:	739	22,00	17,40	64,50	505,20		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	7,90	6,00	46,90	273,50	467	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии)	180	0,20	0,00	6,70	27,70	7	
Итого за прием пищи:	250	8,10	6,00	53,60	301,20		
Всего за день:		38,10	35,90	186,10	1 136,70		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (аллергики)	150	3,70	0,40	23,90	114,80	206	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,10	0,00	12,40	50,80	392	
БАТОН (аллергики)	30	2,20	0,90	14,60	75,40	214	
Итого за прием пищи:	360	6,10	1,30	50,90	240,90		
<b>II Завтрак</b>							
СОК ФРУКТОВЫЙ (аллергики)	180	1,40	0,00	17,10	78,60	399	
ВАФЛИ (аллергики)	31	0,90	1,00	23,60	108,20	8	
Итого за прием пищи:	211	2,30	1,00	40,70	186,70		
<b>Обед</b>							
СУП С РУБЛЕННЫМ ЯЙЦОМ	250	6,70	8,10	6,80	127,30	82	
РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)	65	7,80	0,30	0,00	33,70	242	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	120	1,70	0,30	13,90	65,90	335	
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	80	0,90	3,90	5,00	59,80	117	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	12,70	54,80	405	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312	
Итого за прием пищи:	762	22,00	13,40	68,90	487,00		
<b>Полдник</b>							
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ (аллергики)	105	6,70	7,70	2,10	105,10	218	
ЧАЙ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,60	22,60	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)	51	3,40	0,40	21,60	104,00	204	
Итого за прием пищи:	336	10,20	8,20	29,30	231,70		
Всего за день:		40,50	23,90	189,90	1 146,40		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЗАПЕКАНКА ПШЕННАЯ (аллергии)	125	4,20	6,20	27,40	181,90	192	
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/30	2,40	0,90	33,80	152,70	3	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
Итого за прием пищи:	365	6,60	7,00	66,80	357,10		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (аллергии)	187	0,50	0,00	28,10	123,30	6	
ПЕЧЕНЬЕ (аллергии)	37	2,70	3,40	26,20	56,70	242	
Итого за прием пищи:	224	3,20	3,40	54,40	180,10		
<b>Обед</b>							
СУП С КЛЕЦКАМИ (аллергии)	250	7,10	6,10	19,30	160,80	85	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (аллергии)	130	10,50	9,00	11,50	169,60	291	
САЛАТ ИЗ ТОГО ОВЩА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0,90	1,50	2,10	25,50	32	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (аллергии)	180	0,00	0,00	7,70	31,00	376	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
Итого за прием пищи:	687	23,30	17,10	71,60	534,40		
<b>Полдник</b>							
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (аллергии)	50	10,70	8,70	6,80	158,90	290	
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	100	2,90	0,30	21,00	98,70	181	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,60	399	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергии)	37	2,40	0,30	15,70	75,50	204	
Итого за прием пищи:	374	17,60	9,30	61,30	414,70		
Всего за день:		50,70	36,90	254,00	1 486,30		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ПЛОВ ФРУКТОВЫЙ (аллергии)	160	3,50	0,50	52,40	228,90	183	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,20	39,60	204	
Итого за прием пищи:	360	4,80	0,70	66,20	291,00		
<b>Обед</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	115	0,40	0,40	10,70	51,40	154	
Итого за прием пищи:	115	0,40	0,40	10,70	51,40		
<b>Обед</b>							
СУП СВЕКОЛЬНЫЙ (аллергии)	250	4,80	5,50	12,90	120,90	78	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	24,20	9,30	8,50	240,90	131	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергии)	120	1,70	0,30	13,90	65,90	335	
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	1,00	2,70	5,40	50,30	55	
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,20	0,20	12,70	54,80	405	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,60	0,40	30,10	142,10	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,20	0,20	7,40	35,70	204	
Итого за прием пищи:	767	37,60	18,60	91,00	710,60		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	70	7,10	2,30	47,50	238,80	454	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергии)	180	0,20	0,00	6,50	26,50	7	
Итого за прием пищи:	250	7,30	2,30	54,00	265,30		
Всего за день:		50,10	22,00	221,80	1 318,20		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (аллергики)	40	5,20	4,70	0,30	64,30	213	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	0,70	3,20	2,80	43,40	208	
ЧАЙ	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204	
Итого за прием пищи:	340	7,30	8,10	17,10	171,00		
<b>II Завтрак</b>							
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (аллергики)	187	0,50	0,00	28,10	123,30	6	
ВАФЛИ (аллергики)	37	1,00	1,20	27,70	127,10	8	
Итого за прием пищи:	224	1,50	1,20	55,90	250,40		
<b>Обед</b>							
СУП РЫБНЫЙ (аллергики)	250	9,00	3,40	6,70	93,30	87	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (аллергики)	160	9,90	9,10	17,60	192,00	304	
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,70	3,60	4,70	57,70	4	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (аллергики)	180	0,20	0,20	11,40	49,20	372	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	312	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,20	0,20	7,40	35,70	204	
Итого за прием пищи:	697	24,30	16,50	62,80	498,90		
<b>Полдник</b>							
РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)	65	7,90	4,30	0,50	72,30	242	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1,70	2,70	14,00	87,60	321	
ЧАЙ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (аллергики)	30	2,20	0,20	14,60	68,90	312	
Итого за прием пищи:	425	11,90	7,20	34,60	251,40		
Всего за день:		45,00	33,10	170,40	1 171,70		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ (аллергики)	160	8,50	5,00	27,50	189,50	210	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,20	0,00	7,70	31,60	7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ (аллергики)	20	1,30	0,20	8,50	40,80	204	
Итого за прием пищи:	360	10,00	5,20	43,70	261,90		
<b>II Завтрак</b>							
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	115	0,40	0,40	10,70	51,40	154	
Итого за прием пищи:	115	0,40	0,40	10,70	51,40		
<b>Обед</b>							
БОРЩ С МЯСОМ (аллергики)	250	6,20	9,80	17,10	184,30	62	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (аллергики)	80	10,70	3,30	6,80	100,00	255	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (аллергики)	120	1,70	0,30	13,90	65,90	335	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	60	1,10	3,00	2,30	41,80	2	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	11,80	51,20	372	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,20	0,10	7,80	36,80	312	
Итого за прием пищи:	763	23,50	17,10	75,70	556,40		
<b>Полдник</b>							
КАША ПШЕННАЯ С ИЗЮМОМ (аллергики)	145	4,80	1,10	56,90	258,30	182	
ПЕЧЕНЬЕ	31	2,30	2,90	22,30	48,30	243	
СОК ФРУКТОВЫЙ	187	1,50	0,00	17,80	81,60	399	
Итого за прием пищи:	363	8,50	4,00	97,00	388,20		
Всего за день:		42,40	26,70	227,10	1 257,90		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША "ГЕРКУЛЕС" С ИЗЮМОМ (аллергики)	200	4,40	2,20	31,20	162,20	189	
ЧАЙ (аллергики)	180	0,10	0,00	5,60	22,50	393	
БАТОН (аллергики)	30	2,20	0,90	14,60	75,40	214	
Итого за прием пищи:	410	6,70	3,00	51,40	260,10		
<b>II Завтрак</b>							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,20	0,00	7,70	31,60	7	
ВАФЛИ (аллергики)	37	1,00	1,20	27,70	127,10	8	
Итого за прием пищи:	217	1,20	1,20	35,50	158,60		
<b>Обед</b>							
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,60	6,90	7,50	118,90	83	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (аллергики)	180	13,30	12,60	10,30	209,70	336	
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ (аллергики)	200	0,10	0,00	13,20	53,90	379	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,20	14,60	68,90	302	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,50	0,30	15,90	76,50	204	
Итого за прием пищи:	697	24,80	20,00	61,50	527,90		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ (аллергики)	155	7,90	8,00	25,80	209,60	158	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (аллергики)	180	0,20	0,00	6,70	27,70	7	
БАТОН (аллергики)	30	2,20	0,90	14,60	75,40	214	
Итого за прием пищи:	365	10,40	8,90	47,10	312,70		
Всего за день:		43,00	33,10	195,50	1 259,30		

