




Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Радонежский» г. Строитель Яковлевского городского округа»
309070, Россия, Белгородская область, Яковлевский район, г. Строитель, переулок Жукова, дом 2

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Радонежский» г. Строитель
Климова Е.А. 



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ**

(диета безглютеновая)



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Радонежский» г. Строитель Яковлевского городского округа»
309070, Россия, Белгородская область, Яковлевский район, г. Строитель, переулок Жукова, дом 2**

**Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Радонежский»» г. Строитель
Климова Е.А. _____**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

(диета безглютеновая)

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

День: понедельник Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции, гр Ясли/сад	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая гречневая	200\200	5,1	5,3	27,2	180	0,05	0,01	7,15	7,16	0,7
	Кофейный напиток с молоком	150\180	0	0	16,7	72	0,3	0,3	15	4,5	0
	Итого за завтрак					583					
II завтрак											
	яблоко	75\100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Куры отварные	60\70	11,8	13,4	0	176	0,2	0,16	0	32	1,8
	Салат из свеклы	\60									
	Суп картофельный	150\250	2,23	6,4	9,9	113	0,1	0	3,5	13,7	0
	Рис припущенный	90\150	2,04	3,2	13,7	92	0,09	0,07	12,1	24,7	0,67
	Компот из сушеных фруктов	150\200	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Итого обед					982					
Уплотненный полдник											
	Овощи тушеные	120\150	2,72	2,52	8,05	66	0,04	0,1	0,5	85,54	0,13
	Компот из свежих фруктов	150\180	1,77	1,5	7,5	115	0,03	0,09	0,79	74,7	0,19
	Итого полдник					233					
	Итого за день		54,4	52,2	197,0	1848					

0,67

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

II день: вторник Неделя: первая

Возрастная категория 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая рисовая	200\200	5,1	7,5	18,9	163	0,1	0	1	11,7	2
	Чай с сахаром	150\180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	Итого за завтрак					329					
II завтрак											
368	яблоко	75\100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
Обед											
	Суп картофельный с пшеном	150\250	0,9	2,2	6,9	46	0	0	2,7	15,9	0,5
	Жаркое по-домашнему	150\220	7,4	8,3	18,4	174	0	0,1	0,5	10,7	1,1
	Компот из свежих фруктов	150\200	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Итого за обед					619					
Уплотненный полдник											
	Омлет натуральный	120\170	19,5	10,3	33,2	310	0,05	0,02	0,18	88,5	0,54
	Молоко кипяченое	150\180	4,5	0,15	6	46	0,06	0	1,5	189	0
	Итого за полдник					356					
	Итого за день		56,7	53,2	272,0	1354					

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

III день: среда Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая пшениная	200\200	3,2	2,8	9,1	174	0,04	0,11	0,46	82,37	0,27
	Чай с сахаром	150\180	2,1	1,9	8,6	159	0,03	0,09	0,8	76,5	0,27
	Итого за завтрак					445					
II завтрак											
	яблоко	75\100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Пюре картофельное	90\150	1,42	6,09	8,4	94	0,02	0,04	9,5	35,2	1,33
	Салат витаминный	30\60									
	Суп картофельный с гречкой	150\250	1,08	13	6,9	141	0,05	0,03	3,3	9,8	0,43
	Суфле из рыбы	60\70	13,2	9,5	2,7	148	0,03	0,003	0,36	19,08	1,78
	Компот из сухофруктов	150\200	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Итого за обед					704					
Уплотненный полдник											
215	Сырники из творога с повидлом(БЕЗГЛЮТЕНОВ)	120\10 150\10	7	13,5	1,3	156	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
	Кефир	150\180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	Итого за полдник	220				378					
	Итого за день		55,8	52,7	269,07	1577					

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

1Удень: четверг Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая рисовая	200\200	2,7	2,52	8,05	165	0,04	0,1	0,5	85,5	0,13
	Коф напиток с молоком	150\180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	Итого за завтрак					341					
II завтрак											
	яблоко	75\100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
Обед											
	Каша гречневая рассыпчатая	90\150	0,7	1	3,1	25	0,01	0,013	0,5	20	0,3
	Гуляш из отварного мяса	60\70	2,04	3,2	13,7	92	0,09	0,07	12,1	24,7	0,67
	Щи из свежей капусты с картофелем	150\250	5,1	1,7	17	115	0,05	1,2	0	0	0
	Компот из сушеных фруктов	150\200	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Итого в обед		7,4	8,2	9,8	143	0,05	0,08	0,71	36,58	0,8
Уплотненный полдник											
	Картофель отварной с маслом раст	120\170	15,4	10,3	27	192	0,05	0,24	0,39	144,5	0,64
	Чай с молоком	150\180	2,9	2,5	4,2	54	0	0	0	0	0
	Итого за полдник					246					
	Итого за день		53,6	51,8	197,9	1278					

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

V день: пятница Неделя: первая Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая пшениная	200\200	6,32	10,18	26,34	222	0,08	0,2	0,9	183	0,54
	Чай с сахаром	150\180	1,54	1,33	7,09	146	0,02	0,07	0,65	62,8	0,07
	Итого за день					423					
II завтрак											
	яблоко	75\100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Рис припущенный	90\150	5,1	5,4	19,3	180	0,05	0,01	7,15	7,16	0,7
	Суп картофельный со сметаной	150\250	0,7	1,95	3,4	168	0,02	0,02	7,39	17,33	0
	Куры отварные	60\70	7,1	10,4	4,2	150	0,06	0,1	0,8	12	2,3
	Компот из свежих фруктов	150	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
Уплотненный полдник											
	Сырники(БЕЗГЛЮТЕН)	120\ 150	7,0	2,5	47,9	242	0,17	0,06	0	21,8	1,43
	Кефир	150\180	5,6	5	9,4	94	0,02	0,04	9,5	35,2	1,33
	Итого за день		54,3	51,6	246,5	100	0,03	0,09	0,8	77	0,27
						1784					

Примерное 10-ти дневное циклическое меню

6 день: понедельник Неделя: **Возрастная категория: 3-7 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая рисовая	200\200	5,08	4,6	0,28	65	0,032	1,6	0	22	1
	Кофейный напиток с молоком	150\180	0	0	16,7	72	0,3	0,3	15	4,5	0
II завтрак											
	яблоко	75\100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Салат витаминный	30\60	0,71	3,2	7,3	62	0	0	0	0	0
	Суп картофельный с рисом	150\250	0,9	2,2	7	150	0	0	2,7	15,9	0,5
	Пюре картофельное	90\150	2,04	3,2	13,7	92	0,09	0,07	12,1	24,7	0,67
	Куры отварные	60\70	12,2	14,	12,9	185	0,17	1,92	0,66	5,04	0,47
	Компот из сушеных фруктов	150\200	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
Уплотненный полдник											
	Овощи тушеные	120\1770	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0	1	110	2
	Чай с молоком	150\180	1,77	1,5	7,5	115	0,03	0,09	0,79	74,7	0,19
	Итого за полдник					338					
	Итого за день		51,7	50,9	269,0	1207					

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

VII день: вторник Неделя: вторая

Возрастная категория 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая пшеница	200\200	3,86	6,24	21,38	157	0,040	0	0,99	105	0,99
	Чай с сахаром	150\180									
	Итого за завтрак		8,5	3,8	13,5	118	0	0	4	3,2	0,2
II завтрак											
	яблоко	75\100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Салат из свеклы	-\60	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
	Суп картофельный с гречкой	150\250									
	Плов из мяса	150\220									
	Компот из свежих фруктов	150\200									
	Итого за обед										
Уплотненный полдник											
	Картофель отварной с маслом раст	120\170	17,5	12,05	17,15		0,07	0	15	170	0
	Молоко кипяченое	150\180	4,5	0,15	6	47	0,06	0	15	189	0
	Итого за полдник										
	Итого за день		53.1	52,7	268,0	1387					

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

VIII день: среда Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая гречневая	200\200	2,72	2,52	8,05	66	0,04	0,1	0,5	85,54	0,13
	Чай с сахаром	150\180	1,54	1,33	7,09	146	0,02	0,07	0,65	62,8	0,07
II завтрак											
	яблоко	75\100									
Обед											
	Суп картофельный	150\250	8	7,2	16,3	173	0,05	0,1	12	0	0
	Куры отварные	60\70	6,56	6,69	4,93	106	0,05	0,1	5,2	37,7	1,02
	Рагу из овощей	90\150									
	Компот из сухофруктов	150\200									
Уплотненный полдник											
116	Сырники (БЕЗГЛЮТЕН)	120\ 150	1,4/4,1	0,64/ 0,05	12,55/ 0,05	65/38	0	0	0	0	0
	Кефир	150\180									
	Итого за день		68,3	62,4	253	1310	0	0	0	0	0

Яй

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

IX день: четверг Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая «Дружба»	200\200	6,32	10,18	26,34	222	0,08	0,2	0,9	183	0,54
	Коф напиток с молоком	150\180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
II завтрак											
	яблоко	75\100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
Обед											
	Салат витаминный	30-\ 60	0,54	4,06	168	23	0,02	0,02	5,5	12	0,6
	Суп картоф.с пшеном	150\250	5,1	1,7	17	115	0,05	1,2	0	0	0
	Гуляш от отварного мяса птицы	60\70	5,7	4,8	274,5	180,4	0,14	0,07	0	9,5	3,03
	Компот из сухофруктов	150\200	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Пюре картофельное	90\150									
	Итого за обед					643					
Уплотненный полдник											
	Омлет натуральный	80\100	18,7	12,7	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
	Чай с молоком	150\180	3	2,3	4,5	72	0	0	1,1	180	0
	Итого за полдник					306					
	Итого за день		69,2	64,3	267,8	1387					

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

Х день: пятница Неделя: вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая гречневая	200\200	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0	1	110	2
	Чай с сахаром	150\180	2,1	1,9	8,6	159	0,03	0,09	0,8	76,5	0,27
	Итого за завтрак					407					
2й завтрак											
	яблоко	75\100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
обед											
	Суп гороховый	150\250	1,08	13	6,86	141	0,05	0,03	33	9,8	0,43
	Капуста тушенная	90\150									
	Тефтели из мяса птицы	60\70	3,75	5,08	11,55	126	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
	Компот из свежих фруктов	150\200									
	Итого за обед										
Уплотненный полдник											
	Картофель отварной с маслом раст	120\170	3,4	4,6	24,8	150	0,01	0,15	0	0,23	0
	кефир	150\180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29