




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 безмолочная)**



**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 безмолочная)**

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**I 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		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша гречневая с сахаром	200\200	5,1	5,3	27,2	180	0,05	0,01	7,15	7,16	0,7
	<i>Чай с сахаром</i>	150\180	0	0	16,7	72	0,3	0,3	15	4,5	0
	<i>Батон нарезной</i>	30\30									
	<b>Итого за завтрак</b>					583					
<b>II завтрак</b>											
	яблоко	75\100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Обед</b>											
	Куры отварные	60\70	11,8	13,4	0	176	0,2	0,16	0	32	1,8
	Суп картофельный	150\250	2,23	6,4	9,9	113	0,1	0	3,5	13,7	0
	Хлеб ржано-пшеничный	30\50									
	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
	<b>Итого обед</b>					982					
<b>Уплотненный полдник</b>											
	Пирожки печеные из дрож. теста с яблоками	50\70	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
	<b>Итого полдник</b>					233					
	<b>Итого за день</b>		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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша рисовая с сахаром	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
	Бутерброд с повидлом	30\10 30\10									
	<b>Итого за завтрак</b>					329					
<b>II завтрак</b>											
368	Сок фруктовый	75\100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
<b>Обед</b>											
	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
	Салат овощной	30\60									
	Хлеб рж-пшен	30\50									
	Компот из свежих фруктов	150\200	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	<b>Итого за обед</b>					619					
<b>Уплотненный полдник</b>											
	Картофель отварной с маслом раст	120\170	19,5	10,3	33,2	310	0,05	0,02	0,18	88,5	0,54
	Компот из сухофруктов	150\180	4,5	0,15	6	46	0,06	0	1,5	189	0
	<b>Итого за полдник</b>					356					
	<b>Итого за день</b>		56,7	53,2	272,0	1354					

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

III день: среда 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная с сахаром	200\200	3,2	2,8	9,1	174	0,04	0,11	0,46	82,37	0,27
	Чай с сахар и лимоном	150\180	2,1	1,9	8,6	159	0,03	0,09	0,8	76,5	0,27
	Батон нарезной	30\30									
	<b>Итого за завтрак</b>					445					
<b>II завтрак</b>											
	Бананы	75\100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Обед</b>											
	Пюре картофельное	90\150	1,42	6,09	8,4	94	0,02	0,04	9,5	35,2	1,33
	Суп картофельный с гречкой	150\250	1,08	13	6,9	141	0,05	0,03	3,3	9,8	0,43
	Салат витаминный	30\60									
	Куры отварные	60\70	13,2	9,5	2,7	148	0,03	0,003	0,36	19,08	1,78
	кисель	150\200	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	<b>Итого за обед</b>					<b>704</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>											
215	Капуста тушенная	120\170	7	13,5	1,3	156	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
	Чай с сахаром	150\180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	<b>Итого за полдник</b>	220				378					
	<b>Итого за день</b>		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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша рисовая с сахаром	200\200	2,7	2,52	8,05	165	0,04	0,1	0,5	85,5	0,13
	Чай с сахаром	150\180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	Батон нарезной	30\30									
	Итого за завтрак					341					
<b>II завтрак</b>											
	яблоко	75\100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
<b>Обед</b>											
	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
	Салат зимний	30\60									
	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
	Хлеб рж-пшен	30\50	7,4	8,2	9,8	143	0,05	0,08	0,71	36,58	0,8
	Итого в обед					668					
<b>Уплотненный полдник</b>											
	Картофель отварной с маслом раст	120\170	15,4	10,3	27	192	0,05	0,24	0,39	144,5	0,64
	Компот из св.фруктов	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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшениная с сахаром	200\200	6,32	10,18	26,34	222	0,08	0,2	0,9	183	0,54
	Бутерброд с повидлом	30\10 30\10									
	Чай с сахаром	150\180	1,54	1,33	7,09	146	0,02	0,07	0,65	62,8	0,07
	<b>Итого за день</b>					423					
<b>II завтрак</b>											
	Сок фруктовый	75\100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Обед</b>											
	Рис припущенный	90\150	5,1	5,4	19,3	180	0,05	0,01	7,15	7,16	0,7
	Суп картофельный	150\250	0,7	1,95	3,4	168	0,02	0,02	7,39	17,33	0
	Огурец порционный	30\60									
	Хлеб рж-пшеничный										
	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\200	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
<b>Уплотненный полдник</b>											
	Салат морковный с сахаром	120\170	7,0	2,5	47,9	242	0,17	0,06	0	21,8	1,43
	Компот из сущ.фруктов	150\180	5,6	5	9,4	94	0,02	0,04	9,5	35,2	1,33
	<b>Итого за день</b>		54,3	51,6	246,5	100	0,03	0,09	0,8	77	0,27
						1784					

Примерное 10-ти дневное цикличное 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша рисовая с сахаром	200\200	5,08	4,6	0,28	65	0,032	1,6	0	22	1
	Батон нарезной	30\30									
	Чай с сахаром	150\180	0	0	16,7	72	0,3	0,3	15	4,5	0
<b>II завтрак</b>											
	яблоко	75\100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Обед</b>											
	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
	Хлеб рж-пшеничный	30\50									
	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
<b>Уплотненный полдник</b>											
	Пирожки печ из дрож.теста с повидлом	120\1770	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0	1	110	2
	Компот из св.фруктов	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		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша пшеничная с сахаром	200\200	3,86	6,24	21,38	157	0,040	0	0,99	105	0,99
	Чай с сахаром Бутерброд с повидлом	150\180 30\10 30\10									
	<b>Итого за завтрак</b>		8,5	3,8	13,5	118	0	0	4	3,2	0,2
<b>II завтрак</b>											
	Сок фруктовый	75\100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
<b>Обед</b>											
	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 Хлеб рж пшен	150\200 30\50									
	<b>Итого за обед</b>										
<b>Уплотненный полдник</b>											
	Картофель отварной с маслом раст	120\170	17,5	12,05	17,15		0,07	0	15	170	0
	Компот из сухофруктов	150\180	4,5	0,15	6	47	0,06	0	15	189	0
	<b>Итого за полдник</b>										
	<b>Итого за день</b>		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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша гречневая с сахаром	200\200	2,72	2,52	8,05	66	0,04	0,1	0,5	85,54	0,13
	Батон нарезной	30\30									
	Чай с сахаром лимоном	150\180	1,54	1,33	7,09	146	0,02	0,07	0,65	62,8	0,07
<b>II завтрак</b>											
	Бананы	75\100									
<b>Обед</b>											
	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
	Салат овощной	30\60									
	Рагу из овощей	90\150									
	Хлеб рж пшеничный	30\50									
	Кисель	150\200									
<b>Уплотненный полдник</b>											
116	Каша пшеничная с сахаром	120\170	1,4/4,1	0,64/ 0,05	12,55/ 0,05	65/38	0	0	0	0	0
	Компот из св.фруктов	150\180									
	<b>Итого за день</b>		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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша жидкая «Дружба» безмолочная	200\200	6,32	10,18	26,34	222	0,08	0,2	0,9	183	0,54
	Батон нарезной	30\30									
	Чай с сахаром	150\180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
<b>II завтрак</b>											
	яблоко	75\100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
<b>Обед</b>											
	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
	Хлеб рж-пшеничный	30\50									
	Гуляш от отварного мяса птицы ( без молочный)	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 картоф.	90\150									
	<b>Итого за обед</b>					<b>643</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>											
	Салат морков. с сахаром	120\170	18,7	12,7	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
	Печенье	20\40									
	Компот из св.фруктов	150\180	3	2,3	4,5	72	0	0	1,1	180	0
	<b>Итого за полдник</b>					<b>306</b>					
	<b>Итого за день</b>		<b>69,2</b>	<b>64,3</b>	<b>267,8</b>	<b>1387</b>					

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
	Каша гречневая с сахаром	200\200	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0	1	110	2
	Бутерброд с повидлом	30\10 30\10									
	Чай с сахаром	150\180	2,1	1,9	8,6	159	0,03	0,09	0,8	76,5	0,27
	<b>Итого за завтрак</b>					407					
<b>2й завтрак</b>											
	Сок фруктовый	75\100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
<b>обед</b>											
	Суп гороховый с гречками	150\250	1,08	13	6,86	141	0,05	0,03	33	9,8	0,43
	Огурец порц	30\60									
	Капуста тушенная	90\150									
	Хлеб рж-пшен	30\50									
	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									
	<b>Итого за обед</b>										
<b>Уплотненный полдник</b>											
	Картофель отварной с маслом раст	120\170	3,4	4,6	24,8	150	0,01	0,15	0	0,23	0
	Компот из суш.фруктов	150\180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29