



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. *Климова*



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ
ОТ
3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ**

(диета безмолочная, 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 ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ
ОТ
3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ**

(диета безмолочная, безглютеновая)

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

I день: понедельник Неделя: первая

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины Мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая с сахаром	200	5,1	5,3	27,2	180	0,05	0,01	7,15	7,16	0,7
	<i>Кофейный напиток</i>	180	0	0	16,7	72	0,3	0,3	15	4,5	0
	Итого за завтрак					583					
II завтрак											
	яблоко	100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Рыбы отварная	70	11,8	13,4	0	176	0,2	0,16	0	32	1,8
	Суп картофельный с гречкой (диета)	200	2,23	6,4	9,9	113	0,1	0	3,5	13,7	0
	Пюре картофельное (диета)	130	2,04	3,2	13,7	92	0,09	0,07	12,1	24,7	0,67
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Итого обед					982					
Уплотненный полдник											
	Овощи тушеные (Диета)	170	2,72	2,52	8,05	66	0,04	0,1	0,5	85,54	0,13
	Компот из свежих фруктов	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	Са	Fe
Завтрак											
	Каша пшеничная с сахаром	200	5,1	7,5	18,9	163	0,1	0	1	11,7	2
	Чай с сахаром	180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	Итого за завтрак					329					
II завтрак											
368	яблоко	100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
Обед											
	Суп картофельный с рисом(диета)	200	0,9	2,2	6,9	46	0	0	2,7	15,9	0,5
	Жаркое по-домашнему (диета)	200	7,4	8,3	18,4	174	0	0,1	0,5	10,7	1,1
	Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Итого за обед					619					
Уплотненный полдник											
	Каша гречневая с сахаром	130	19,5	10,3	33,2	310	0,05	0,02	0,18	88,5	0,54
	Компот из сушеных фруктов	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 гречневая с сахаром	200	3,2	2,8	9,1	174	0,04	0,11	0,46	82,37	0,27
	Чай с сахаром и лимоном	180									
	Итого за завтрак					445					
II завтрак											
	банан	100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Рис припущенный (диета)	130	1,42	6,09	8,4	94	0,02	0,04	9,5	35,2	1,33
	Суп картофельный (диета)	200	1,08	13	6,9	141	0,05	0,03	3,3	9,8	0,43
	Куры отварные	70	13,2	9,5	2,7	148	0,03	0,003	0,36	19,08	1,78
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Итого за обед					704					
Уплотненный полдник											
215	Картофель отварной с маслом растительным	170	7	13,5	1,3	156	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
	Компот из свежих фруктов	180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	Итого за полдник					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 рисовая с сахаром	200	2,7	2,52	8,05	165	0,04	0,1	0,5	85,5	0,13
	Кофейный напиток	180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	Итого за завтрак					341					
II завтрак											
	яблоко	100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
Обед											
	Каша гречневая рассыпчатая (диета)	130	0,7	1	3,1	25	0,01	0,013	0,5	20	0,3
	Гуляш из отварного мяса (диета)	70	2,04	3,2	13,7	92	0,09	0,07	12,1	24,7	0,67
	Суп картофельный с пшеном (диета)	200	5,1	1,7	17	115	0,05	1,2	0	0	0
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Итого в обед					668					
Уплотненный полдник											
	Овощи тушеные	170	15,4	10,3	27	192	0,05	0,24	0,39	144,5	0,64
	Компот из свежих фруктов	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	Са	Fe
Завтрак											
	Каша пшениная сахаром	200	6,32	10,18	26,34	222	0,08	0,2	0,9	183	0,54
	Чай с сахаром	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	100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Рис припущенный(диета)	130	5,1	5,4	19,3	180	0,05	0,01	7,15	7,16	0,7
	Суп картофельный (диета)	200	0,7	1,95	3,4	168	0,02	0,02	7,39	17,33	0
	Кура отварная	70	7,1	10,4	4,2	150	0,06	0,1	0,8	12	2,3
	Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
Уплотненный полдник											
	Каша гречневая с сахаром	130	7,0	2,5	47,9	242	0,17	0,06	0	21,8	1,43
	Компот из сушеных фруктов	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 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 ₁	В ₂	С	Са	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая с сахаром	200	5,08	4,6	0,28	65	0,032	1,6	0	22	1
	Кофейный напиток	180	0	0	16,7	72	0,3	0,3	15	4,5	0
II завтрак											
	яблоко	100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Суп картофельный с рисом(диета)	200	0,9	2,2	7	150	0	0	2,7	15,9	0,5
	Пюре картофельное (диета)	130	2,04	3,2	13,7	92	0,09	0,07	12,1	24,7	0,67
	Рыба отварная	70	12,2	14,	12,9	185	0,17	1,92	0,66	5,04	0,47
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
Уплотненный полдник											
	Овощи тушеные (диета)	170	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0	1	110	2
	Компот из свежих фруктов	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 пшеничная с сахаром	200	3,86	6,24	21,38	157	0,040	0	0,99	105	0,99
	Чай с сахаром	180									
	Итого за завтрак		8,5	3,8	13,5	118	0	0	4	3,2	0,2
II завтрак											
	яблоко	100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Суп картофельный (диета)	200									
	Плов из мяса(диета)	200									
	Компот из свежих фруктов	180									
	Итого за обед										
Уплотненный полдник											
	Каша гречневая с сахаром	130	17,5	12,05	17,15		0,07	0	15	170	0
	Компот из сушеных фруктов	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	Са	Fe
Завтрак											
	Каша гречневая с сахаром	200	2,72	2,52	8,05	66	0,04	0,1	0,5	85,54	0,13
	Чай с сахаром и лимоном	180	1,54	1,33	7,09	146	0,02	0,07	0,65	62,8	0,07
II завтрак											
	банан	100									
Обед											
	Суп картофельный с пшеном(диета)	200	8	7,2	16,3	173	0,05	0,1	12	0	0
	Кура отварная	70	6,56	6,69	4,93	106	0,05	0,1	5,2	37,7	1,02
	Рагу из овощей(диета)	130									
	Компот из суш.фруктов	180									
Уплотненный полдник											
116	Картофель отварной с маслом растительным	170	1,4/4,1	0,64/0,05	12,55/0,05	65/38	0	0	0	0	0
	Компот из св.фруктов	180									
	Итого за день		68,3	62,4	253	1310	0	0	0	0	0

Яйц

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	Са	Fe
Завтрак											
	Каша рисовая с сахаром	200	6,32	10,18	26,34	222	0,08	0,2	0,9	183	0,54
	Кофейный напиток	180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
II завтрак											
	яблоко	100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
Обед											
	Суп картофельный (диета)	200	5,1	1,7	17	115	0,05	1,2	0	0	0
	Гуляш из отварного мяса птицы	70	5,7	4,8	274,5	180,4	0,14	0,07	0	9,5	3,03
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Каша пшенная вязкая(диета)	130									
	Итого за обед					643					
Уплотненный полдник											
	Овощи тушеные (диета)	170	18,7	12,7	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
	Компот из свежих фруктов	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

№ 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 пшеничная с сахаром	200	5,6	6,9	24,4	183	0,12	0	1	110	2
	Чай с сахаром	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	100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
обед											
	Суп гороховый (диета)	200	1,08	13	6,86	141	0,05	0,03	33	9,8	0,43
	Капуста тушеная(диета)	130									
	Тефтели из мяса птицы	70	3,75	5,08	11,55	126	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
	Компот из свежих фруктов	180									
	Итого за обед										
Уплотненный полдник											
	Каша гречневая с сахаром	130	3,4	4,6	24,8	150	0,01	0,15	0	0,23	0
	Компот из суш.фруктов	180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29