



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 ВЕСЕННЕЕ - ЛЕТНЕЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ
3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ**

г. Строитель



**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 ВЕСЕННЕЕ - ЛЕТНЕЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ
3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ**

г. Строитель

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	
			ж	б	у		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
	Суп молочный манный	200	15,1	5,3	27,2	180	0,05	0,01	7,15	7,16	0,7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5	1,4	16,7	72	0,3	0,3	15	4,5	0
	Бутерброд с маслом	30/5	0,6/3,6	5,2	12,55/ 0,05	65/38	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак		21,8			350					
II завтрак											
	яблоко	100	0	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Рыба тушеная в томате под овощами	70	11,8	2,3	0	176	0,2	0,16	0	32	1,8
	Суп картофельный с рисом	200	12,23	2,2	9,9	113	0,1	0	3,5	13,7	0
	Пюре картофельное	130	12,04	2,0-4	13,7	92	0,09	0,07	12,1	24,7	0,67
	Салат из свежей капусты	50	0,71	0,3	7,3	62	0	0	0	0	0
	Компот из сушеных фруктов	180	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Хлеб ржано - пшеничный	43	0,6	0,2	24	106	0,01	0,01	2	7	1,4
			47,7								
	Итого обед					602					
Уплотненный полдник											
	Пирожки печенные из дрожжевого теста(с повидлом)	70	8,72	25,2	8,05	66	0,04	0,1	0,5	85,54	0,13
	Чай с молоком	180	2,5	2,5	7,5	115	0,03	0,09	0,79	74,7	0,19
	Яйцо вареное	40	8	8	23	180	0,05	0,02	0,18	88,5	0,54
	Итого полдник		19,32			361					
	Итого за день		88,82	54	187,0	1563					

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											
	Кажа жидкая гречневая	200	5,1	13,5	18,9	163	0,1	0	1	11,7	2
	Чай с сахаром	180	0,2	0	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	Бутерброд с сыром	30\5\10	8,5	5,64	13,5	118	0	0	4	3,2	0,2
	Итого за завтрак			19,14		329					
II завтрак											
368	Сок фруктовый	100		0	12	50	0	0	4	6,4	0,9
Обед											
	Щи из свежей капусты с картофелем на м\с бульоне	200	0,9	16,2	6,9	46	0	0	2,7	15,9	0,5
	Жаркое по-домашнему	200	7,4	23,3	18,4	174	0	0,1	0,5	10,7	1,1
	Салат из свеклы	50	0,54	1,06	16,8	23	0,02	0,02	5,5	12	0,6
	Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	43	0,2	0,6							
	Итого за обед			40,11		619					
Уплотненный полдник											
	Омлет натуральный	100	19,5	10,3	33,2	310	0,05	0,02	0,18	88,5	0,54
	Какао с молоком	180	0,2	3,65	61,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	печенье	30	4,5	6	14,1	46	0,06	0	1,5	189	0
	Итого за полдник			19,95		356					
	Итого за день		46,7	79,9	188,5	1554					

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 геркулес	200	3,2	12,8	9,1	174	0,04	0,11	0,46	82,37	0,27
	Чай с сахар и лимоном	180	2,1	1,9	8,6	159	0,03	0,09	0,8	76,5	0,27
	Бутерброд с повидлом	30\5\10	1,4/4,1	0,64/ 5	12,55/ 0,05	65/38	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак			21,34		445					
II завтрак											
	яблоко	100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Каша пшениная вязкая	130	1,42	6,09	8,4	94	0,02	0,04	9,5	35,2	1,33
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,08	13,8	6,9	141	0,05	0,03	3,3	9,8	0,43
	Салат из свеклы	50	7,4	1,2	9,8	143	0,05	0,08	0,71	36,58	0,8
	Гуляш из отварного мяса	70	13,2	19,5	2,7	148	0,03	0,003	0,36	19,08	1,78
	Кисель	180	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	24	106	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого за обед			40,16		704					
Уплотненный полдник											
215	Запеканка из творога	150	7	13,5	1,3	156	0,06	0,37	0,15	71,38	1,82
	Кефир	150	0,2	7,8	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	Соус молочный сладкий	20		2							
	Итого за полдник			22,8		378					
	Итого за день		55,8	84,2	189,07	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	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая рисовая	200	2,7	12,52	8,05	165	0,04	0,1	0,5	85,5	0,13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	Бутерброд с маслом	30\5	8,5	5,4	13,5	118	0	0	4	3,2	0,2
	Итого за завтрак			21,6		341					
II завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
Обед											
	Макаронные изделия отварные	150	0,7	6,4	3,1	25	0,01	0,013	0,5	20	0,3
	Бефстроганов из печени	70	2,04	8,2	13,7	92	0,09	0,07	12,1	24,7	0,67
	Борщ с картофелем на м\к бульоне	200	5,1	17,3	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
	Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	24	106	0,01	0,01	2	7	1,4
	Салат из свежей капусты	50	7,4	1	9,8	143	0,05	0,08	0,71	36,58	0,8
	Итого в обед			41,5		668					
Уплотненный полдник											
	Тефтели рыбные	50	15,4	10,3	27	192	0,05	0,24	0,39	144,5	0,64
	Чай с молоком	180	2,9	3,8	4,2	54	0	0	0	0	0
	Рагу из овощей	130	5,1	4,7	17	115	0,05	1,2	0	0	0
	Батон нарезной	20	3	0,3	15	50	0,05	0,05	0,1	8	0,3
	Печенье	30	2,6	6	24	106	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого за полдник			25,2		517					
	Итого за день		53,6	88,5	197,9	1578					

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		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак											
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,32	10,18	26,34	184	0,08	0,2	0,9	183	0,54
	Чай с сахаром	180	1,54	1,33	7,09	14,6	0,02	0,07	0,65	62,8	0,07
	Бутерброд с сыром	30/5\12	1,4/4,1	0,64/ 5	12,55/ 0,05	65/38	0	0	0	0	0
	Итого за день			17,15		301,6					
II завтрак											
	яблоко	100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Капуста тушеная	130	5,1	5,4	19,3	130	0,05	0,01	7,15	7,16	0,7
	Овощи порционные	50									
	Суп картофельный с клецками	200	0,7	19,5	3,4	168	0,02	0,02	7,39	17,33	0
	Котлеты рубл из кур	50	7,1	16,4	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
	Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	24	106	0,01	0,01	2	7	1,4
Уплотненный полдник											
	Сырники из творога с повидлом	150 10	7,0	25	47,9	242	0,17	0,06	0	21,8	1,43
	кефир	150	5,6	7,9	9,4	183	0,03	0,09	0,8	77	0,27
	Итого за день		54,3	91,6	196,6	1454					

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	Ca	Fe
Завтрак											
	Суп молочный манный	200	5,08	4,6	0,28	65	0,032	1,6	0	22	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,4	2,5	16,7	72	0,3	0,3	15	4,5	0
	Бутерброд с маслом	30/5	1,4/4,1	6,4/ 0,5	12,55/ 0,05	65/38	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак			14,0		240					
II завтрак											
	яблоко	100	0,2	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Салат из свежей капусты	50	0,71	3,2	7,3	62	0	0	0	0	0
	Суп картофельный с пшеном	200	3,2	14,2	7	150	0	0	2,7	15,9	0,5
	Пюре картофельное	130	2,04	10,2	13,7	92	0,09	0,07	12,1	24,7	0,67
	Рыба тушеная в молоке	50	12,2	14,1	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
	Хлеб ржано-пшеничный	43	2,6	0,6	24	106	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого за обед			42,3		652					
Уплотненный полдник											
	Сдоба обыкновенная	70	5,6	9,9	24,4	183	0,12	0	1	110	2
	Чай с молоком	180	1,77	2,5	7,5	115	0,03	0,09	0,79	74,7	0,19
	Яйцо вареное	40	16	12,1	23	280	0,05	0,02	0,18	88,5	0,54
	Итого за полдник			32,5		578					
	Итого за день		51,7	88,9	189,9	1520					

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		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
Завтрак											
	Каша жидкая пшениная	200	3,86	14,,24	21,38	157	0,040	0	0,99	105	0,99
	Чай с сахаром	180	4,5	0,15	6	47	0,06	0	15	189	0
	Бутерброд с сыром	30\5\12	12,2	14,1	12,9	185	0,17	1,92	0,66	5,04	0,47
	Итого за завтрак		8,5	28,49	13,5	118	0	0	4	3,2	0,2
II завтрак											
	Сок фруктовый	100	1	0	12	50	0,01	0,01	2	7	1,4
Обед											
	Салат из свеклы	50	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
	Борщ с капустой и картофелем	200	0,9	16,2	7	150	0	0	2,7	15,9	0,5
	Плов из мяса	180	2,04	16,2	13,7	92	0,09	0,07	12,1	24,7	0,67
	Компот из свежих фруктов	180	12,2	0,14	12,9	185	0,17	1,92	0,66	5,04	0,47
	Хлеб ржано-пшеничный	43	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Итого за обед			32,75							
Уплотненный полдник											
	Омлет натуральный	100	17,5	12,05	17,15		0,07	0	15	170	0
	Какао с молоком	180	4,5	2,5	6	47	0,06	0	15	189	0
	Печенье	20	0,22	2,1	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Итого за полдник										
	Итого за день		53.1	88,7	178,0	1587					

Примерное 10-ти дневное цикличное меню

VIII день: среда 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	2,72	2,52	8,05	66	0,04	0,1	0,5	85,54	0,13
	Чай с сахаром лимоном	180	1,54	1,33	7,09	146	0,02	0,07	0,65	62,8	0,07
	Бутерброд с повидлом	30/5\10	1,4/4,1	0,64/ 5	12,55/ 0,05	65/38	0	0	0	0	0
II завтрак											
	яблоко	100									
Обед											
	Суп гороховый с гречками	200	8	7,2	16,3	173	0,05	0,1	12	0	0
	Овощи порционные	50									
	Котлеты печеночные	70	6,56	6,69	4,93	106	0,05	0,1	5,2	37,7	1,02
	Макаронные изделия отварные	130	12,2	4,3	12,9	185	0,17	1,92	0,66	5,04	0,47
	Кисель	180	1,54	1,33	7,09	146	0,02	0,07	0,65	62,8	0,07
	Хлеб ржано- пшеничный	43	12,2	14,	12,9	185	0,17	1,92	0,66	5,04	0,47
Уплотненный полдник											
116	Вареники ленивые с творогом	150	7,0	22,4	47,9	242	0,17	0,06	0	21,8	1,43
	кефир	150	1,42	5,8	8,4	94	0,02	0,04	9,5	35,2	1,33
	Итого за день		68,3	82,4	195,3	1510	0	0	0	0	0

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 рисовая	200	6,32	10,18	26,34	222	0,08	0,2	0,9	183	0,54
	Кофейный напиток с молоком	180	0,2	3,65	11,97	48	0	0	2,03	7,58	0,29
	Бутерброд с маслом	30/5	8,5	3,8	13,5	118	0	0	4	3,2	0,2
						388					
II завтрак											
	Сок фруктовый	100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
Обед											
	Салат из свежей капусты	50	0,54	4,06	168	23	0,02	0,02	5,5	12	0,6
	Борщ с картофелем на м\к бульоне	200	5,1	1,7	17	115	0,05	1,2	0	0	0
	Гуляш от 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 гречневая вязкая	130	1,42	6,09	8,4	94	0,02	0,04	9,5	35,2	1,33
	Хлеб ржано- пшеничный	43	2,6	0,6	24	106	0,01	0,01	2	7	1,4
	Итого за обед					575,4					
Уплотненный полдник											
	Рагу из овощей	130	18,7	12,7	11,4	234	0,07	0,27	0,25	155,8	0,77
	Котлеты рыбные	50	7,1	10,4	4,2	150	0,06	0,1	0,8	12	2,3
	Печенье	30	2,6	0,6	24	106	0,01	0,01	2	7	1,4
	Батон нарезной	20	3	0,3	15	50	0,05	0,05	0,1	8	0,3
	Чай с молоком	180	3	2,3	4,5	72	0	0	1,1	180	0
	Итого за полдник					612					
	Итого за день		49,2	84,3	197,8	1575,4					

Примерное 10-ти дневное цикличное меню
Возрастная категория: 3-7 лет

X день: пятница Неделя: вторая

№ 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 Геркулес	200	5,6	6,9	34,4	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
	Бутерброд с сыром	30/5\12	1,4/4,1	0,64/ 5	22,55/ 0,05	65/38	0	0	0	0	0
	Итого за завтрак					407					
2й завтрак											
	яблоко	100	0,2	0,2	3,9	50	0	0	4	6,4	0,9
обед											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,08	13	8,86	141	0,05	0,03	33	9,8	0,43
	Овощи порционные	50	0,54	4,06	1,68	23	0,02	0,02	5,5	12	0,6
	Капуста тушеная	130	5,1	5,4	19,3	180	0,05	0,01	7,15	7,16	0,7
	Биточки из ц/б паровые	70	3,75	5,08	21,55	126	0,06	0,08	5,62	64,24	0,71
	Компот из свежих фруктов	180	0,22	0,01	13,8	57	0	0	0,2	16	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	43	18,2	18,2	0,97	106	0	2	2,3	4,1	1,2
	Итого за обед					633					
Уплотненный полдник											
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	70	3,4	6,6	34,8	150	0,01	0,15	0	0,23	0
	кефир	180	0,2	6,3	21,97	98	0	0	2,03	7,58	0,29
	Итого за полдник					248					
	Итого за день		45,8	77,6	192,4	1338					