

**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**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **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 гречневая с сахаром** | 200\200 | 5,1 | 5,3 | 27,2 | 180 | 0,05 | 0,01 | 7,15 | 7,16 | 0,7 |
|  | ***Чай с сахаром*** | 150\180 | 0 | 0 | 16,7 | 72 | 0,3 | 0,3 | 15 | 4,5 | 0 |
|  | ***Батон нарезной*** | 30\30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
|  | **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 припущеный** | 90\150 | 2,04 | 3,2 | 13,7 | 92 | 0,09 | 0,07 | 12,1 | 24,7 | 0,67 | 0,67 |
|  | **Компот из сушенных фруктов** | 150\200 | 0,22 | 0,01 | 13,8 | 57 | 0 | 0 | 0,2 | 16 | 0,62 |
|  | **Итого обед** |  |  |  |  | *982* |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **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 |
|  | **Итого полдник** |  |  |  |  | 233 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 54,4 | 52,2 | 197,0 | 1848 |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**II день: вторник** 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** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **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\1030\10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  |  | 329 |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** |
| **368** | **Сок фруктовый** | 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 |
|  | **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 |
|  | **Итого за обед** |  |  |  |  | 619 |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **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 |
|  | **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**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
| **Завтрак** |
|  |
|  | **Каша пшенная 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  |  |  |  | 445 |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** |
|  | **Бананы** | 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 |
|  | **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 |
|  | **Итого за обед**  |  |  |  |  | **704** |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
| **215** | **Капуста тущенная** | 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 |
|  | **Итого за полдник** | 220 |  |  |  | 378 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день**  |  | 55,8 | 52,7 | 269,07 | 1577 |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**1Vдень: 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** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **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 |  |  |  |  |  |
| **II завтрак** |
|  | **яблоко** | 75\100 | 0,2 | 0,2 | 3,9 | 50 | 0 | 0 | 4 | 6,4 | 0,9 |
| **Обед** |
|  |
|  | **Каша гречневая рассыпчастая** | 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 сушенных 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 |  |  |  |  |  |
| **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 |
|  | **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**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша пшенная с сахаром** | 200\200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 222 | 0,08 | 0,2 | 0,9 | 183 | 0,54 |
|  | **Бутерброд с повидлом** | 30\1030\10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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** |
|  | **Сок фруктовый** | 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**  | 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 |
| Уплотненный полдник |
|  | **Салат морковный с сахаром** | 120\170 | 7,0 | 2,5 | 47,9 | 242 | 0,17 | 0,06 | 0 | 21,8 | 1,43 |
|  | **Компот из суш.фруктов** | 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 цикличное меню**

**6 день: понедельник** Неделя: **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** |
| **Завтрак** |
|  | **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** | 150180 | 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 |
|  | **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 сушенных фруктов** | 150\200 | 0,22 | 0,01 | 13,8 | 57 | 0 | 0 | 0,2 | 16 | 0,62 |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **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** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша пшенная 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\18030\1030\10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** |  | 8,5 | 3,8 | 13,5 | 118 | 0 | 0 | 4 | 3,2 | 0,2 |
| **II завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Сок фруктовый** | 75\100 | *1* | *0* | *12* | *50* | *0,01* | *0,01* | *2* | *7* | *1,4* |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Огурец консервированный 50 |
|  | **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\20030\50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | **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** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **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 |
| **II завтрак** |
|  | **Бананы** | 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 |
|  | **Салат овощной** | 30\60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Рагу из овощей** | 90\150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Хлеб рж пшеничный** | 30\50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Кисель** | 150\200 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** | Яйцо 50 |
| **116** | **Каша пшенная 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 68,3 | 62,4 | 253 | 1310 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

**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** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **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 |
| **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 |
|  | **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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за обед** |  |  |  |  | **643** |  |  |  |  |  |
| **Уплотненный полдник** |
|  | **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 |
|  | **Итого за полдник** |  |  |  |  | 306 |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за день** |  | 69,2 | 64,3 | 267,8 | 1387 |  |  |  |  |  |

**Примерное 10-ти дневное цикличное меню**

**X 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** |  | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fe** |
| **Завтрак** |
|  | **Каша гречневая с сахаром** | 200\200 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183 | 0,12 | 0 | 1 | 110 | 2 |
|  | **Бутерброд с повидлом** | 30\1030\10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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** |
|  | **Сок фруктовый** | 75\100 | 0,2 | 0,2 | 3,9 | 50 | 0 | 0 | 4 | 6,4 | 0,9 |
| **обед** |
|  | **Суп гороховый с гренками** | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **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 |
|  | **Компот из суш.фруктов** | 150\180 | 0,2 | 3,65 | 11,97 | 48 | 0 | 0 | 2,03 | 7,58 | 0,29 |