

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Д/С № 25
Григорова О.Н.
Приказ от « 21 » « 09 » 2022
№ 176



**ДИЕТИЧЕСКОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
(БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ, БЕЗМОЛОЧНАЯ)**

МБДОУ Д/С № 25

г. Белгород

Примерное десятидневное меню (1-й день)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 1	Гречка отварная с маслом	150	8.5	3.9	88.3	150.0		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	200	-	-	14.32	58.5		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Печенье с кукурузной мукой	20	0,6	3.3	13.2	87,4		Организация рационального питания детей в ДОУ
		20	1,6	0,26	8,8	42,4		
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.3	-	10.20	41.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Сок	200	0.6	-	20.4	82.8		
Обед	Суп крестьянский с маслом	200	2.5	7.6	9.9	189.0		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Картофельное пюре (без молока)	120	3.4	2.2	4.1	176.9		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Оладьи печёночные	90	6.5	6.4	56.8	103.7		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Салат из свежих огурцов с луком и маслом растительным	60	0.8	2.9	1.9	36.7		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Салат из моркови с луком и маслом растительным	50	0.7	2.6	3.2	50.1		

	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0.54	-	27.85	107.7		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы ржаные рисовые (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	1.6	0.26	8.8	42.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Полдник	Яблоко свежее	100	0.3	-	10.20	41.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Сок	200	0.6	-	20.4	82.8		
	Сыр российский	15	2.6	3.1	24.2	88.0		Организация рационального питания детей в ДОУ
Ужин	Каша рисовая с маслом	150	11.5	12.7	7.6	180.0		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Кофейный напиток (без сахара)	200	5.6	5.9	8.4	103.9		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Итого за 1 день			74.5	56.7	150.0	1.516		

Примерное десятидневное меню (2-й день)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак 1	Пшено отварное с маслом	120						Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	200	-	-	14.32	58.5		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.3	-	10.20	41.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Сок	200	0.6	-	20.4	82.8		
Обед	Суп вермишелевый (безглютеновые) с фрикадельками	200	5.0	3.5	5.5	200.0		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Тефтели мясные из индейки	200	3.86	4.07	39.78	213.97		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Салат из свежих помидор с луком и маслом растительным	50	1.65	-	8.81	40		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	0.54	-	27.85	107.7		Организация рационального питания детей в ДОУ

	Хлебцы рисовые (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	1.6	0.26	8.8	42.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Полдник	Яблоко свежее Сок	100 200	0.3 0.6	- -	10.20 20.4	41.4 82.8		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Печенье с кукурузной мукой	20.0	0.6	3.4	13.2	87.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Ужин	Котлета рыбная	120	11.5	12.7	7.6	120.0		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Огурец свежий	60	0.8	2.9	1.9	36.7		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Кофейный напиток (без сахара)	200	5.6	5.9	8.4	103.9		Организация рационального питания детей в ДОУ
Итого за 1 день			74.5	56.7	150.0	1.516		

Примерное десятидневное меню (3-й день)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 1	Вермишель (безглютеновая) отварная с маслом	120	2.1	0.63	15.2	71.8		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Кофейный напиток (без сахара)	200	4.25	5.59	24.55	163.3		Организация рационального питания детей в ДОУ
Завтрак 2	Яблоко свежее Сок	100	0.3	-	10.20	41.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
		200	0.6	-	20.4	82.8		
Обед	Суп рисовый с мясом индейки	200	6.28	3.05	10.81	97.51		Организация рационального питания детей в ДОУ
		120	12.24	12.27	15.64	223		
	Капуста тушёная	120	12.24	12.27	15.64	223		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Индейка отварная	50	12.5	0.5	-	65.0		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	1.04	-	26.85	107.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы рисовые (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ

Полдник	Кисель фруктовый (без сахара)	150	1.36	-	29.02	116		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Печенье с кукурузной мукой	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Ужин	Каша пшенная с маслом	200	12.9	12.7	11.07	230		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	200	4.25	5.59	24.55	163.3		Организация рационального питания детей в ДОУ
Итого за 1 день			74.5	56.7	150.0	1.516		

Примерное десятидневное меню (4-й день)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак 1	Гречка отварная с маслом	150	6.72	10.36	25.72	223		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	200	12.0	3.6	13	50		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Завтрак 2	Яблоко свежее Сок	100 200	0.3 0.6	- -	10.20 20.4	41.4 82.8		Организация рационального питания детей в ДОУ
Обед	Борщ с мясом индейки	200	6.28	3.05	10.81	97.51		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Макароны спираль (безглютеновые) отварные	120	12.24	12.27	15.64	223		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Биточки из свинины с индейкой	75	9.26	8.68	10.21	138		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Салат из свежей капусты и лука	60	4.2	3.4	4.8	55		Организация рационального питания детей в ДОУ

	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	1.04	-	26.85	107.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы рисовые (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Полдник	Чай (без сахара)	150	2.64	2.91	3.64	51		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Печенье с кукурузной мукой	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Ужин	Биточки рыбные	150	18.5	9.4	5	179		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Кабачки тушёные	50	1.65	-	8.81	40		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Кофейный напиток (без сахара)	200	6.5	7.02	24.58	191		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы ржаные (безглютеновые)	30	1.75	0.16	13.4	53		Организация рационального питания детей в ДОУ
Итого за 1 день			74.5	56.7	150.0	1.516		

Примерное десятидневное меню (5-й день)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак 1	Рис отварной с тёртым яблоком	150	6.72	10.36	25.72	223		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	150	3.3	1.3	23.0	112		Организация рационального питания детей в ДОУ
Завтрак 2	Яблоко свежее Сок	100 200	0.3 0.6	- -	10.20 20.4	41.4 82.8		Организация рационального питания детей в ДОУ
Обед	Суп гречневый с маслом	250	6.28	3.05	10.81	97.51		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Вермишель (безглютеновая) отварная	120	2.1	0.63	15.2	71.8		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Шницель из свинины Биточки из свинины	75	11.26	7.68	9.91	158		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Огурец свежий	50	4.5	-	9.3	60		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	1.04	-	26.85	107.4		Организация рационального питания детей в ДОУ

	Хлебцы рисовые (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Полдник	Кисель фруктовый (без сахара)	200	2.64	2.91	3.64	51		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Ужин	Картофельное пюре (без молока)	150	0.73	4.2	5.8	63.5		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Салат из моркови с луком и растительным маслом							
	Кофейный напиток (без сахара)	200	6.5	7.02	24.58	191		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Печенье с кукурузной мукой (безглютеновая)	20.0	0.6	3.4	13.2	87.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Итого за 1 день			74.5	56.7	150.0	1.516		

Примерное десятидневное меню (6-й день)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
	Вермишель отварная (безглютеновая)	120	2.1	0.63	15.2	71.8		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	200	12.0	3.6	13	50		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Печенье кукурузное (безглютеновая)	20.0	0.6	3.4	13.2	87.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Завтрак 2	Яблоко свежее Сок	100	0.3	-	10.20	41.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
		200	0.6	-	20.4	82.8		
Обед	Суп гороховый с мясом индейки	200	6.28	3.05	10.81	97.51		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Картофель отварной	170	12.24	12.27	15.64	223		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Индейка отварная	50	12.5	0.5	-	65.0		Организация рационального питания детей в ДОУ

	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	1.04	-	26.85	107.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы рисовые (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	1.6	0.26	8.8	42.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Полдник	Сок фруктовый	150	2.64	2.91	3.64	51		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Ужин	Каша рисовая молочная	200	18.5	9.4	5	179		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	200	0.73	4.2	5.8	63.5		Организация рационального питания детей в ДОУ
Итого за 1 день			74.5	56.7	150.0	1.516		

Примерное десятидневное меню (7-й день)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 1	Каша пшённая молочная	150	16.72	15.36	45.72	280		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Кофейный напиток (без сахара)	200	2.8	3.2	14.8	100		Организация рационального питания детей в ДОУ
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.3	-	10.20	41.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Сок	200	0.6	-	20.4	82.8		
Обед	Суп овощной с маслом	250	3.3	2.1	10.81	97.51		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Рис отварной	150	6.72	10.36	25.72	223		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Индейка отварная	50	32.24	30.1	10.64	365		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Салат из свежих огурцов	50	1.5	5.3	7.8	75		Организация рационального питания детей в ДОУ

	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	1.04	-	26.85	107.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы рисовые (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Полдник	Сок	150	4.64	5.0	6.0	80		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Печенье м кукурузной мукой	20.0	0.6	3.4	13.2	87.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Ужин	Щицель рыбный	150	18.5	9.4	5	179		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	60	13.77	3.6	1.3	86		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	200	12	3.06	13	49.2		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы рисовые (безглютеновае)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Итого за 1 день			74.5	56.7	150.0	1.516		

Примерное десятидневное меню (8-й день)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
	Вермишель (безглютеновая) с маслом	120	2.1	0.63	15.2	71.8		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	200	2.8	3.2	14.8	100		Организация рационального питания детей в ДОУ
Завтрак 2	Яблоко свежее Сок	100	0.3	-	10.20	41.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
		200	0.6	-	20.4	82.8		
Обед	Суп с тефтелями из индейки	200	3.3	2.1	10.81	97.51		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Картофельное пюре (без молока)	150	32.24	30.1	10.64	365		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Индейка отварная	50	18.4	19.2	16.8	126		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	70	1.26	4.68	6.4	73.5		Организация рационального питания детей в ДОУ

	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	1.04	-	26.85	107.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы рисовые(безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Полдник	Кисель фруктовый (без сахара)	150	4.64	5.0	6.0	80		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Печенье с кукурузной мукой	20.0	0.6	3.4	13.2	87.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Ужин	Каша манная молочная	150	18.5	9.4	5	179		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	200	12	3.06	13	49.2		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы рисовые(безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Итого за 1 день			74.5	56.7	150.0	1.516		

Примерное десятидневное меню (9-й день)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 1	Рис отварной с маслом	120	5.34	8.26	21.72	180.84		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	200	12.0	3.3	13	49		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Завтрак 2	Яблоко свежее	100	0.3	-	10.20	41.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Сок	200	0.6	-	20.4	82.8		
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	12.86	0.61	9.31	106.51		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Макароны спираль (безглютеновые) отварные	120	4.19	6.25	15	133.43		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Котлеты из птицы	80	12.54	5.19	3.57	109.59		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	1.04	-	26.85	107.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ

	Хлебцы рисовые (безглютеновые)	20	1.6	0.26	8.8	42.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Полдник	Сок	150	6.64	1.0	20.0	120		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Печенье с кукурузной мукой	20.0	0.6	3.4	13.2	87.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Ужин	Картофельное пюре (без молока)	150	12.24	12.27	15.64	223		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0.97	4.54	3.93	60.69		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Кофейный напиток (без сахара)	200	4.6	6.0	26	177		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы рисовые (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
Итого за 1 день			76.5	59.7	140.0	1.596		

Примерное десятидневное меню (10-й день)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак 1	Гречка отварная с маслом	150	19.12	12.66	13.89	253		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Кофейный напиток (без сахара)	200	4.25	5.59	24.55	163.3		Организация рационального питания детей в ДОУ
Завтрак 2	Яблоко свежее Сок	100 200	0.3 0.6	- -	10.20 20.4	41.4 82.8		Организация рационального питания детей в ДОУ
Обед	Суп гречневый на курином бульоне	200	6.28	3.05	10.81	97.51		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Рис отварной	120	12.24	12.27	15.64	223		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Фрикадельки из курицы	70	10.4	12.1	14.16	132		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Огурец свежий	50	1.1	-	1.4	20.6		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Компот из сухофруктов (без сахара)	200	1.04	-	26.85	107.4		Организация рационального питания детей в ДОУ

	Хлебцы кукурузные (безглютеновые)	20	2.2	0.54	11.6	62		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Хлебцы рисовые (безглютеновые)	20	1.6	0.26	8.8	42.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Полдник	Кисель фруктовый (без сахара)	150	1.36	-	29.02	116		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Печенье с кукурузной мукой	20.0	0.6	3.4	13.2	87.4		Организация рационального питания детей в ДОУ
Ужин	Овощи тушёные (без томата)	120	3.4	2.2	4.1	176.9		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Биточки рыбные	50	1.3	1.4	2.1	29.6		Организация рационального питания детей в ДОУ
	Чай (без сахара)	200	4.25	5.59	24.55	163.3		Организация рационального питания детей в ДОУ
Итого за 1 день			74.5	56.7	150.0	1.516		