



Утверждаю:
 И.О. заведующего
 МБДОУ "Детский сад №405 г. Донецка"
 А.А. Костюк

Примерное 10 - ти дневное меню для воспитанников МБДОУ №405 (сухой паек)
 г. Донецка (группа кратковременного пребывания)

| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | стоимость | № рецептуры |
|------------------------|---------------------------|------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| Понедельник | | | | | | | | |
| завтрак | Печенье галетное | 50 | 4,1 | 2,85 | 29,85 | 162,5 | 9 | Пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 92 | 28 | Пром |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 16,5 | |
| Итого | | 400 | 5,7 | 3,65 | 64,35 | 325,5 | 53,5 | |
| Вторник | | | | | | | | |
| завтрак | Вафли | 50 | 2,5 | 2,05 | 11 | 72 | 16,6 | Пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 92 | 28 | Пром |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 11 | |
| Итого | | 350 | 3,9 | 2,65 | 40,6 | 211 | 55,6 | |
| Среда | | | | | | | | |
| завтрак | Печенье сахарное | 50 | 3,8 | 8,5 | 33,5 | 225 | 9 | Пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 92 | 28 | Пром |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 16,5 | |
| Итого | | 400 | 5,4 | 9,3 | 68 | 388 | 53,5 | |
| четверг | | | | | | | | |
| завтрак | Сушка ванильная | 50 | 5 | 3,5 | 35 | 195 | 11,85 | Пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 92 | 28 | Пром |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 16,5 | |
| Итого | | 400 | 6,6 | 4,3 | 69,5 | 358 | 56,35 | |
| Пятница | | | | | | | | |
| завтрак | Сухарики сдобные с изюмом | 50 | 4,9 | 2,9 | 43,1 | 205,5 | 16,7 | Пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 92 | 28 | Пром |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 11 | |
| Итого | | 350 | 6,3 | 3,5 | 72,7 | 344,5 | 55,7 | |
| Итого за неделю | | | 27,9 | 23,4 | 274,55 | 1627 | 274,65 | |

| Неделя 2 | | | | | | | | |
|------------------------|------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------|
| Понедельник | | | | | | | | |
| завтрак | Пряник | 50 | 2,4 | 2,35 | 34 | 170,2 | 9,45 | Пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 92 | 28 | Пром |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 16,5 | |
| Итого | | 400 | 4 | 3,15 | 68,5 | 333,2 | 53,95 | |
| Вторник | | | | | | | | |
| завтрак | Зефир | 50 | 0,4 | 0,05 | 40 | 163 | 17,5 | Пром |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 11 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 92 | 28 | Пром |
| Итого | | 350 | 1,8 | 0,65 | 69,6 | 302 | 56,5 | |
| Среда | | | | | | | | |
| завтрак | Печенье галетное | 50 | 4,1 | 2,85 | 29,85 | 162,5 | 9 | Пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 92 | 28 | Пром |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 71 | 16,5 | |
| Итого | | 400 | 5,7 | 3,65 | 64,35 | 325,5 | 53,5 | |
| Четверг | | | | | | | | |
| завтрак | Мармелад | 50 | 3,16 | 0,16 | 37 | 162 | 16,28 | Пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 92 | 28 | Пром |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 11 | |
| Итого | | 350 | 4,56 | 0,76 | 66,6 | 301 | 55,28 | |
| Пятница | | | | | | | | |
| завтрак | Вафли | 50 | 2,5 | 2,05 | 11 | 72 | 16,6 | Пром |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 92 | 28 | Пром |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 11 | |
| Итого | | 350 | 3,9 | 2,65 | 40,6 | 211 | 55,6 | |
| Итого за неделю | | | 19,96 | 10,86 | 309,65 | 1472,7 | 274,8 | |