

**Утверждаю**

**Заведующий МБДОУ**

**«Детский сад № 5 «Танюша»**

\_\_\_\_\_ **Н. А. Мовчан**

**Примерное десятидневное меню**  
**МБДОУ «Детский сад № 5 «Танюша»**  
**Группа кратковременного пребывания**

Понедельник День 1	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
<b>1 приём пищи</b>							
Яйцо отварное	49	5,08	4,06	0,28	63		213
Бутерброд с маслом, сыром	25	2,15	3,1	7	67,5	0,03	3
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	14	121	2,83	393
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	1,0	368
<b>2 приём пищи</b>							
Йогурт «Агуша»	90	2,61	2,43	9,63	71,1	0,3	382
<b>Итого</b>		<b>11,41</b>	<b>9,1</b>	<b>51,91</b>	<b>417,6</b>	<b>4,16</b>	

Вторник День 2	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
<b>1 приём пищи</b>							
Бутерброд с маслом	25	2,15	3,65	7,6	68	0,03	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,025	1,51	9,975	68,7	1	395
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	1,0	368
<b>2 приём пищи</b>							
Компот из сухофруктов	50	3,7	1,95	4,75	51,5	1	
Кондитерские изделия	17	1,7	3,76	11,22	22,25		
<b>Итого:</b>		<b>11,075</b>	<b>11,37</b>	<b>54,545</b>	<b>305,45</b>	<b>3,03</b>	

Среда День 3	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
<b>1 приём пищи</b>							
Бутерброд с маслом, сыром	25	2,15	3,65	7,6	68	0,03	3
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	14	121	2,83	393
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	368
<b>2 приём пищи</b>							
Йогурт «Агуша»	90	2,61	2,43	9,63	71,1	0,3	382
<b>Итого:</b>		<b>6,33</b>	<b>6,59</b>	<b>52,23</b>	<b>355,1</b>	<b>13,16</b>	

Четверг День 4	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
<b>1 приём пищи</b>							
Бутерброд с маслом	25	2,15	3,65	7,6	68	0,03	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,025	1,51	9,975	68,7	1	395
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	368
<b>2 приём пищи</b>							
Компот	150	0,27	0	17,1	71,03	0,19	376
Кондитерские изделия	17	1,7	3,76	11,22	22,25		
<b>Итого:</b>		<b>7,645</b>	<b>9,42</b>	<b>66,895</b>	<b>324,98</b>	<b>11,22</b>	

Пятница День 5	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы				
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли		
<b>1 приём пищи</b>								
Бутерброд с маслом и сыром	25	2,15	3,65	7,6	68	0,03	3	
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	14	121	2,83	393	
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	368	
<b>2 приём пищи</b>								
Йогурт «Агуша»	90	2,61	2,43	9,63	71,1	0,3		
<b>Итого:</b>		<b>6,33</b>	<b>6,59</b>	<b>52,23</b>	<b>355,10</b>	<b>13,16</b>		

Понедельник День 6	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы				
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли		
<b>1 приём пищи</b>								
Яйцо отварное	49	5,08	4,06	0,28	63		213	
Бутерброд с маслом и сыром	25	2,15	3,65	7,6	68	0,03	3	
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	14	121	2,83	393	
<b>2 приём пищи</b>								
Йогурт «Агуша»	90	2,61	2,43	9,63	71,1	0,3	9	
<b>Итого:</b>		<b>11,41</b>	<b>10,65</b>	<b>52,51</b>	<b>418,10</b>	<b>13,16</b>		

Вторник День 7	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
<b>1 приём пищи</b>							
Бутерброд с маслом	40	12,7	14,5	13,9	130	0,03	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,025	1,51	9,975	68,7	1	395
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	<b>368</b>
<b>1 приём пищи</b>							
Компот из сухофруктов	50	3,7	1,95	4,75	51,5	1	
Кондитерские изделия	17	1,7	3,76	11,22	22,25		
<b>Итого:</b>		<b>21,625</b>	<b>22,22</b>	<b>60,845</b>	<b>367,45</b>	<b>12,03</b>	

Среда День 8	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
<b>1 приём пищи</b>							
Бутерброд с маслом, сыром	25	12,7	14,5	13,9	130	0,03	3
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	14	121	2,83	393
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	368
<b>2 приём пищи</b>							
Йогурт «Агуша»	90	2,61	2,43	9,63	71,1	0,3	9
<b>Итого:</b>		<b>16,88</b>	<b>17,44</b>	<b>58,53</b>	<b>417,10</b>	<b>13,16</b>	

Четверг День 9	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
<b>1 приём пищи</b>							
Бутерброд с маслом	25	1,92	0,26	14	67,62		4
Кофейный напиток с молоком	150	2,025	1,51	9,975	68,7	1	395
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	368
<b>2 приём пищи</b>							
Компот из сухофруктов	50	3,7	1,95	4,75	51,5	1	376
Кондитерские изделия	17	1,7	3,76	11,22	22,25		
<b>Итого:</b>		<b>10,845</b>	<b>7,98</b>	<b>60,945</b>	<b>305,07</b>	<b>12</b>	

Пятница День 10	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
<b>1 приём пищи</b>							
Бутерброд с маслом, сыром	25	12,7	14,5	13,9	130	0,03	3
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	14	121	2,83	393
Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	368
<b>2 приём пищи</b>							
Йогурт «Агуша»	90	2,61	2,43	9,63	71,1	0,3	
<b>Итого:</b>		<b>16,88</b>	<b>17,44</b>	<b>58,53</b>	<b>417,10</b>	<b>13,16</b>	