

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			
		Если	Если	Если			
1 прием пищи							
Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	77,18	0	213
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
2 прием пищи							
Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	382
Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	
Итого:		10,96	16,28	71,02	451,18	9,24	

Вторник День 2	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
		Если	Если	Если			
1 прием пищи							
Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
2 прием пищи							
Йогурт «Агуша»	90	5,3	2,7	7,4	91,0	1,26	
Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91,0	2,97	385
Итого:		10,55	8,8	47,85	329,22	5,25	

Среда День 3	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если		
1 прием пищи							
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
2 прием пищи							
Творог фруктовый «Агуша»	50	13,13	1,21	3,34	75,96	1,26	
Итого:		14,98	6,22	26,33	219,76	8,28	

Четверг День 4	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если		
1 прием пищи							
Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
2 прием пищи							
Компот из св. плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372
Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	
Итого:		7,8	11,8	68,42	387,72	9,31	

Пятница День 5	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если		
1 прием пищи							
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
2 прием пищи							
Йогурт «Агуша»	90	5,3	2,7	7,4	91,0	1,26	
Итого:		7,18	7,71	30,5	235,8	9,68	

Понедельник День 6	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если		
1 прием пищи							
Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	77,18	0	213
Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
2 прием пищи							
Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	382
Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	
Итого:		12,06	15,37	69,97	443,4	9,28	

Вторник День 7	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если		
1 прием пищи							
Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
2 прием пищи							
Творог фруктовый «Агуша»	50	13,13	1,21	3,34	75,96	1,26	
Итого:		18,38	7,31	28,92	253,98	9,28	

Среда День 8	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если		
1 прием пищи							
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91,0	2,97	385
2 прием пищи							
Йогурт «Агуша»	90	5,3	2,7	7,4	91,0	1,26	
Итого:		7,15	7,71	45,26	295	4,25	

Четверг День 9	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Ясли	Ясли	Ясли	Ясли	Ясли	Ясли	
1 прием пищи							
Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	395
2 прием пищи							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	400
Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	
Итого:		11,98	15,48	51,23	368,72	3,07	

Пятница День 10	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Ясли	Ясли	Ясли	Ясли	Ясли	Ясли	
1 прием пищи							
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
2 прием пищи							
Творог фруктовый «Агуша»	50	13,13	1,21	3,34	75,96	1,26	
Итого:		15,01	6,22	26,44	220,76	9,68	