

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 5 «Танюша»
_____ Н.А.Мовчан

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

Понедельник День1	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если	Если	
1 прием пищи							
Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	77,18	0	213
Макаронные изделия отварные с маслом	70	1,92	1,49	9,23	58	0	205
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Какао с молоком	150	1,83	1,6	7,59	53,5	0,71	397
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	
Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
Итого:		14,640	19,360	80,740	533,680	8,53	

Вторник День 2	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если	Если	
1 прием пищи							
Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4,78	5,0	16,3	130,4	0,51	94
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:		15,33	13,8	64,15	459,62	5,76	

Среда День 3	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	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	
Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	
Итого:		17,41	11,8	51,26	356,26	8,28	

Четверг День 4	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если	Если	
1 прием пищи							
Суп молочный с пшеничной крупой	150	4,78	5,0	16,3	130,4	0,51	94
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	
Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
Итого:		15,33	13,8	49,28	399,42	9,79	

Пятница День 5	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	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							
Творог фруктовый «Агуша»	50	13,13	1,21	3,34	75,96	1,26	
Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	
Итого:		17,44	11,8	51,37	357,26	9,68	

Понедельник День 6	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если	Если	
1 прием пищи							
Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	77,18	0	213
Каша вязкая, гречневая	100	3,05	3,33	13,68	97	0	314
Бутерброд с сыром	25	2,63	3,82	8,09	77,22	0,04	3
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
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	
Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
Итого:		15,08	18,71	83,54	539,4	7,88	

Вторник День 7	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если	Если	
1 прием пищи							
Суп молочный манный	150	4,78	5,0	16,3	130,4	0,51	94
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	
Фрукты (яблоки, бананы)	70	0,28	0,28	6,86	30,8	7	368
Итого:		15,33	13,8	49,28	399,42	9,79	

Среда День 8	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	Если	Если	Если	Если	Если	
1 прием пищи							
Бутерброд с маслом	25	1,53	4,72	9,14	85	0	1
Какао с молоком	150	1,83	1,6	7,59	53,5	0,71	397
Яблоко печеное	70	0,28	0,28	21,73	91,0	2,97	385
2 прием пищи							
Творог фруктовый «Агуша»	50	13,13	1,21	3,34	75,96	1,26	
Итого:		16,77	7,81	41,8	305,46	4,94	

Четверг День 9	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	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
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:		18,2	21,12	51,57	445,9	3,07	

Пятница День 10	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			
	Если	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							
Творог фруктовый «Агуша»	50	13,13	1,21	3,34	75,96	1,26	
Кондитерские изделия	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0	
Итого:		17,44	11,8	51,37	357,26	9,68	