

21.10.23

Молод



Утверждено:

*В.М. Сава*  
*Заведующий МБДОУ*

Примерное 10 - ти дневное меню для воспитанников дошкольных учреждений Ленинского района г. Донецка

Присл пищи	Наименование блюд	ст. изм.	если кол-во	сад кол-во	цена	сумма	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
							сумма	Белки	Жиры	
Неделя 1	День 1									
<i>ВМ</i>	Ряженка	кг	0,2	0,2	152	30,4	5,6	5	9,2	104,2
	Печенье в ассортименте (бурагино)	кг	0,015	0,02	185	2,775	4,15	4,5	28,2	195
	Мандарин	кг	0,095	0,1	235	22,325	1,5	0,1	21,8	89
	Итого за завтрак		350	350		55,5	11,25	9,6	59,2	388,2
День 2										
<i>ВМ</i>	Кефир 2,5%	литр	0,2	0,2	102	20,4	5,6	6,1	9,0	111
	Зефир	кг	0,015	0,02	340	5,1	0,4	0,05	39,9	163
	Яблоко	кг	0,095	0,1	105	9,975	0,4	0,4	9,8	47
	Сушарик ванильный с изюмом	кг	0,05	0,06	300	15	4,15	4,5	28,2	195
Итого за завтрак			300	300	50,475	16,55	19,55	71,4	608	

		0																			
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		шт (200 мл)	кг	шт	кг	шт	кг	шт	кг	шт	кг	шт	кг	шт	кг	шт	кг	шт	кг	шт	кг
Завтрак	Сок (фруктовый)																				
	Яблоко			0,095	0,1	105	10,5	0,4	0,4	26	26	0,6	0,4	23,2	9,8	47					
	Печенье в ассортименте (овсяное)			0,015	0,02	280	4,2	4,15	4,5	5,6	5,6	28,2	195								
Итого за завтрак			375	375		40,175	5,175	5,3	81,05	422,25											
День 4																					
Завтрак	Мандарин			0,095	0,1	235	22,325	1,5	0,1	21,8	89										
	Пряник			0,015	0,02	225	3,375	6,27	10,56	4,5	51,86	344,18									
	Йогурт			0,2	0,2	168	33,6	5,6	5	9,2	104,2										
Итого за завтрак			400	400		59,3	13,37	15,66	82,86	537,38											
День 5																					
Завтрак	Булочка сдобная			0,05	0,05	11,5	0,575	4,15	4,5	28,2	195										
	Рожька			0,2	0,2	152	30,4														
	Яблоко			0,095	0,1	105	9,975	10,5	0,4	9,8	47										
	Зефир			0,015	0,02	340	5,1	6,8	0,4	0,05	39,9	163									
Итого за завтрак			300	300		46,05	20,1	13,05	92,1	554,8											
День 6																					
Завтрак	Пряник			0,015	0,02	225	3,375	4,5	16,7	9	153,1										
	Мандарин			0,095	0,1	235	22,325	0,9	0,2	8,1	43										
	Йогурт			0,2	0,2	168	33,6	5,6	5	9,2	104,2										
Итого за завтрак			425	425		59,3	22,325	14	31,05	337,55											
День 7																					
Завтрак	Вафли			0,015	0,02	330	4,95	4,15	4,5	28,2	195										
	Яблоко			0,095	0,1	105	9,975	10,5	0,4	9,8	47										
	Кофеир 2,5%		литр	0,2	0,2	102	20,4	5,6	6,1	9,0	111										
Итого за завтрак			400	400		35,325	13,3	32	66,5	1006											
День 8																					

CP завтрак	Сушарик ванильный с яблоком	кг	0,05	0,06	300	15	18	2,65	2,7	34,75	172
	Роженка	кг	0,2	0,2	152	30,4	30,4	5,6	5	9,2	104,2
	Мандарин	кг	0,095	0,1	235	22,325	23,5	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за завтрак		450	450		67,725	71,9	18,05	33,8	86,25	1111,2
SM завтрак	Сушка ванильная	кг	0,05	0,06	220	11	13,2	4,15	4,5	28,2	195
	Йогурт	кг	0,2	0,2	168	33,6	33,6	2,9	3,2	9,1	79,9
	Зефир	кг	0,015	0,02	340	5,1	6,8	0,4	0,05	39,9	163
	Итого за завтрак		300	300		49,7	53,6	22,3	21,75	88,3	615,4
IM завтрак	Булочка слобляя	шт (50г)	0,05	0,05	11,5	0,575	0,575	4,15	4,5	28,2	195
	Сок фруктовый	шт (200 мл)	1	1	26	26	26	0,6	0,4	23,2	100
	Мандарин	кг	0,095	0,1	235	22,325	23,5	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за завтрак		350	350		48,9	50,075	5,65	5,1	59,5	338
средняя стоимость за 10 дней											
51,25      54,00											

Наименование	ед. изм.	ясли		сад		цена	сумма	кол-во на 1 ребенка на 10 дней	цена	сумма	кол-во на 1 ребенка на 50 дней	сумма
		кол-во на 1 ребенка на 10 дней	сумма	кол-во на 1 ребенка на 50 дней	сумма							
Мандарин	кг	0,475	0,500	235	111,63	235	117,5	2,5	235	587,5	2,5	587,5
Яблоко	кг	0,380	0,400	105	39,9	105	42	2	105	210	2	210
Сок фруктовый	шт	2	2	26	52	26	52	10	26	260	10	260
Йогурт	кг	0,600	0,600	168	100,8	168	100,8	3	168	504	3	504
Роженка	кг	0,400	0,400	152	60,8	152	60,8	2	152	304	2	304
Зефир 2,5%	л	0,400	0,400	102	40,8	102	40,8	2	102	204	2	204
Булочка слобляя	кг	0,100	0,100	11,5	1,15	11,5	1,15	0,5	11,5	5,75	0,5	5,75
Пряник	кг	0,110	0,120	225	24,75	225	24,75	27	225	135	0,6	135
Вафли	кг	0,015	0,020	330	4,95	330	4,95	0,1	330	33	0,1	33

Печенье в ассортименте (бурагино)	кг	0,015	0,020	185	2,78	3,7	0,1	185	18,5
Печенье в ассортименте (овсяное)	кг	0,015	0,020	280	4,2	5,6	0,1	280	28
Сушарик ванильный с изюмом	кг	0,100	0,120	300	30	36			
Сушка ванильная	кг	0,050	0,060	220	11	13,2			
Зефир	кг	0,045	0,060	340	15,3	20,4	0,3	340	102
					500,06	527,55			2391,75