

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД
№223 Г. О. ДОНЕЦК»

В.А. Лалаева

Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников ГКДОУ
«ДЕТСКИЙ САД №223 Г. О. ДОНЕЦК»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Кало рии	№ Рецеп туры
			белки	жиры	Угле воды		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Печенье галетное	50	0,6	2,85	29,85	162,5	пром
	Сок фруктово-ягод	200	0,6	0	10	68	пром
	Фрукты	100	0,9	0,1	9	44	
Итого		350	2,1	2,95	34,85	274,5	
Вторник завтрак	Вафли	50	2,5	2,05	11	72	пром
	Сок	200	0,6	0	16	68	пром
	Фрукты	100	0,9	0,1	9	44	
Итого		350	4	2,15	36	184	
Среда завтрак	Печенье сахарное	50	3	4	30	166,8	пром
	Сок	200	0,6	0	16	68	пром
	Фрукты	100	0,9	0,1	9	44	
Итого		350	4,5	4,1	55	278,8	
Четверг завтрак	Сушки	50	5	3,5	35	195	пром
	Сок	200	0,6	0	16	68	пром
	Фрукты	100	0,9	0,9	0,1	44	
Итого		350	6,5	3,6	61	307	
Пятница завтрак	Сухари с изюмом	50	4,9	2,9	43,1	205,5	пром
	Сок	200	0,6	0	16	68	пром
	Фрукты	100	0,9	0,1	9	44	
Итого		350	6,4	3	68,1	317,5	
Итого за 1 неделю			23,5	15,8	274,95	1361,8	
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Пряники	50	2,4	2,35	34	170,2	пром
	Сок	200	0,6	0	10	68	пром
	Фрукты	100	0,9	0,1	9	44	
Итого		350	3,9	2,45	59	282,5	
Вторник завтрак	Зефир	50	0,4	0,05	40	163	пром
	Сок	200	0,6	0	16	68	пром
	Фрукты	100	0,9	0,1	9	44	
Итого		350	1,9	0,15	65	275	
Среда завтрак	Печенье галетное	50	0,6	2,85	29,85	162,5	пром
	Сок фруктово-ягод	200	0,6	0	10	68	пром
	Фрукты	100	0,9	0,1	9	44	
Итого		350	2,1	2,95	34,85	274,5	
Четверг завтрак	Мармелад	50	0,6	2,85	29,85	162,5	пром
	Сок фруктово-ягод	200	0,6	0	10	68	пром
	Фрукты	100	0,9	0,1	9	44	
Итого		350	2,5	2,95	54,85	274,5	
Пятница завтрак	Вафли	50	2,5	2,05	11	72	пром
	Сок	200	0,6	0	16	68	пром
	Фрукты	100	0,9	0,1	9	44	
Итого		350	4	2,15	36	184	
Итого за 2 неделю			23,2	20,6	257,75	1290,2	