

Примерное 10 - ти дневное меню для воспитанников дошкольного  
возраста

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Кефир 2,5%	200	5,6	5	9,2	104,2	Пром
	Рогалик "Здоровье"	60	4,74	6,5	34,3	214,2	Пром
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	Пром
Итого за завтрак		360	11,84	11,6	65,3	407,4	
День 2							
завтрак	Йогурт	200	5,8	6,4	18,1	159,8	Пром
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	Пром
	Палочка сдобная с кунжутом	50	4,15	4,5	28,2	195	Пром
	Десерт творожный "Катюша"	100	12	15	3,3	250	Пром
Итого за завтрак		400	22,35	25,95	89,5	767,8	
День 3							
завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100	Пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром
	Булка сдобная	100	9,1	10,1	62,2	377	Пром
	Мармелад	25	0,025	0	19,85	80,25	Пром
Итого за завтрак		425	10,125	10,9	115,05	604,25	
День 4							
завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	Пром
	Кекс	100	6,27	10,56	51,86	344,18	Пром
	Кефир 2,5%	200	5,6	5	9,2	104,2	Пром
Итого за завтрак		400	13,37	15,66	82,86	537,38	
День 5							
завтрак	Печенье сахарное	40	3	4	30	166,8	Пром
	Крем творожный "Макеевский"	100	16,7	9	22,2	225	Пром
	Йогурт	200	5,8	6,4	18,1	159,8	Пром
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	Пром
Итого за завтрак		390	25,9	19,45	110,2	714,6	



День 6							
завтрак	Десерт творожный "Бланманже"	100	8,3	26	20,5	746	Пром
	Ватрушка с яблоком	100	5	6	46	260	Пром
	Напиток кефирный сладкий	200	2,9	3,2	9,1	79,9	Пром
Итого за завтрак		400	16,2	35,2	75,6	1085,9	
День 7							
завтрак	Творог 9%	200	16,7	9	2	153,1	пром
	Мармелад	25	0,025	0	19,85	80,25	Пром
	Кефир 2,5%	200	5,6	5	9,2	104,2	Пром
Итого за завтрак		425	22,325	14	31,05	337,55	
День 8							
завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100	Пром
	Булка сдобная	100	9,1	10,1	62,2	377	Пром
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	Пром
Итого за завтрак		400	10,6	10,7	93,5	520	
День 9							
завтрак	Напиток кефирный сладкий	200	2,9	3,2	9,1	79,9	Пром
	Сухарик "Ванильный"	50	7	3,5	36	122,5	Пром
	Десерт творожный "Катюша"	100	12	15	3,3	250	Пром
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	Пром
Итого за завтрак		400	22,3	21,75	88,3	615,4	
День 10							
завтрак	Десерт творожный "Бланманже"	100	8,3	26	20,5	746	Пром
	Пряник Классический	50	2,65	2,7	34,75	172	Пром
	Кефир 2,5%	200	5,6	5	9,2	104,2	Пром
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	Пром
Итого за завтрак		450	18,05	33,8	86,25	1111,2	