

Утверждено
Заведующий МБДОУ



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

Прием пищи	Наименование блюда	ед. изм.	ясли кол-во	сад кол-во	цена	сумма	сумма	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
								Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя 1 День 1											
завтрак	Ряженка	кг	0,2	0,2	152	30,4	30,4	5,6	5	9,2	104,2
	Печенье в ассортименте (буратино)	кг	0,015	0,02	185	2,775	3,7	4,15	4,5	28,2	195
	Мандарин	кг	0,095	0,1	235	22,325	23,5	1,5	0,1	21,8	89
Итого за завтрак			350	350		55,5	57,6	11,25	9,6	59,2	388,2
День 2											
завтрак	Кефир 2,5%	литр	0,2	0,2	102	20,4	20,4				
	Зефир	кг	0,015	0,02	340	5,1	6,8	0,4	0,05	39,9	163
	Яблоко	кг	0,095	0,1	105	9,975	10,5	0,4	0,4	9,8	47
	Сухарик ванильный с изюмом	кг	0,05	0,06	300	15	18	4,15	4,5	28,2	195
Итого за завтрак			300	300		50,475	55,7	16,55	19,55	71,4	608
День 3											
завтрак	Сок фруктовый	шт (200 мл)	1	1	26	26	26	0,6	0,4	23,2	100
	Яблоко	кг	0,095	0,1	105	9,975	10,5	0,4	0,4	9,8	47
	Печенье в ассортименте (овсяное)	кг	0,015	0,02	280	4,2	5,6	4,15	4,5	28,2	195
	Итого за завтрак			375	375		40,175	42,1	5,175	5,3	81,05
День 4											
завтрак	Мандарин	кг	0,095	0,1	235	22,325	23,5	1,5	0,1	21,8	89
	Пряник	кг	0,015	0,02	225	3,375	4,5	6,27	10,56	51,86	344,18
	Йогурт	кг	0,2	0,2	168	33,6	33,6	5,6	5	9,2	104,2
Итого за завтрак			400	400		59,3	61,6	13,37	15,66	82,86	537,38
День 5											
завтрак	Булочка сдобная	шт (50г)	0,05	0,05	11,5	0,575	0,575	4,15	4,5	28,2	195
	Ряженка	кг	0,2	0,2	152	30,4	30,4				
	Яблоко	кг	0,095	0,1	105	9,975	10,5	0,4	0,4	9,8	47
	Зефир	кг	0,015	0,02	340	5,1	6,8	0,4	0,05	39,9	163
Итого за завтрак			300	300		46,05	48,275	20,1	13,05	92,1	554,8
День 6											
завтрак	Пряник	кг	0,015	0,02	225	3,375	4,5	16,7	9	2	153,1
	Мандарин	кг	0,095	0,1	235	22,325	23,5	0,9	0,2	8,1	43
	Йогурт	кг	0,2	0,2	168	33,6	33,6	5,6	5	9,2	104,2
Итого за завтрак			425	425		59,3	61,6	22,325	14	31,05	337,55
День 7											
завтрак	Вафли	кг	0,015	0,02	330	4,95	6,6	4,15	4,5	28,2	195
	Яблоко	кг	0,095	0,1	105	9,975	10,5	0,4	0,4	9,8	47
	Кефир 2,5%	литр	0,2	0,2	102	20,4	20,4				
Итого за завтрак			400	400		35,325	37,5	13,3	32	66,5	1006
День 8											
завтрак	Сухарик ванильный с изюмом	кг	0,05	0,06	300	15	18	2,65	2,7	34,75	172
	Ряженка	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
День 9											

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
День 10											
завтрак	Булочка сдобная	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	сумма	кол-во на 1 ребенка на 50 дней	цена	сумма
		кол-во на 1 ребенка на 10 дней	кол-во на 1 ребенка на 10 дней	кол-во на 1 ребенка на 10 дней	кол-во на 1 ребенка на 10 дней						
Мандарин	кг	0,475	0,500	235	111,63	117,5	2,5	235	587,5		
Яблоко	кг	0,380	0,400	105	99,9	42	2	105	210		
Сок фруктовый	шт	2	2	26	52	52	10	26	260		
Йогурт	кг	0,600	0,600	168	100,8	100,8	3	168	504		
Ряженка	кг	0,400	0,400	152	60,8	60,8	2	152	304		
Кефир 2,5%	л.	0,400	0,400	102	40,8	40,8	2	102	204		
Булочка сдобная	кг.	0,100	0,100	11,5	1,15	1,15	0,5	11,5	5,75		
Пряник	кг	0,110	0,120	225	24,75	27	0,6	225	135		
Вафли	кг	0,015	0,020	330	4,95	6,6	0,1	330	33		
Печенье в ассортименте (буратино)	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		
Сухарик 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	