

Утверждаю  
Заведующий Т.В. Гаркавенко



Согласно приложению № 8  
к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников МБДОУ "Ясли-сад № 300 г. Донецка"**  
**(сухой паек) (группа кратковременного пребывания)**

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	стоимость	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1</b>								
<b>Понедельник</b>								
завтрак	Печенье галетное	50	4,1	2,85	29,85	162,5	9	Пром
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	92	28	Пром
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	16,5	
Итого		<b>400</b>	<b>5,7</b>	<b>3,65</b>	<b>64,35</b>	<b>325,5</b>	<b>53,5</b>	
<b>Вторник</b>								
завтрак	Вафли	50	2,5	2,05	11	72	16,6	Пром
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	92	28	Пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11	
Итого		<b>350</b>	<b>3,9</b>	<b>2,65</b>	<b>40,6</b>	<b>211</b>	<b>55,6</b>	
<b>Среда</b>								
завтрак	Печенье сахарное	50	3,8	8,5	33,5	225	9	Пром
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	92	28	Пром
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	16,5	
Итого		<b>400</b>	<b>5,4</b>	<b>9,3</b>	<b>68</b>	<b>388</b>	<b>53,5</b>	
<b>четверг</b>								
завтрак	Сушка ванильная	50	5	3,5	35	195	11,85	Пром
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	92	28	Пром
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	16,5	
Итого		<b>400</b>	<b>6,6</b>	<b>4,3</b>	<b>69,5</b>	<b>358</b>	<b>56,35</b>	
<b>Пятница</b>								
завтрак	Сухарики слобные с изюмом	50	4,9	2,9	43,1	205,5	16,7	Пром
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	92	28	Пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11	
Итого		<b>350</b>	<b>6,3</b>	<b>3,5</b>	<b>72,7</b>	<b>344,5</b>	<b>55,7</b>	
<b>Итого за неделю</b>			<b>27,9</b>	<b>23,4</b>	<b>274,55</b>	<b>1627</b>	<b>274,65</b>	

Неделя 2								
Понедельник								
завтрак	Пряник	50	2,4	2,35	34	170,2	9,45	Пром
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	92	28	Пром
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	16,5	
Итого		400	4	3,15	68,5	333,2	53,95	
<b>Вторник</b>								
завтрак	Зефир	50	0,4	0,05	40	163	17,5	Пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	92	28	Пром
Итого		350	1,8	0,65	69,6	302	56,5	
<b>Среда</b>								
завтрак	Печенье галетное	50	4,1	2,85	29,85	162,5	9	Пром
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	92	28	Пром
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71	16,5	
Итого		400	5,7	3,65	64,35	325,5	53,5	
<b>Четверг</b>								
завтрак	Мармелад	50	3,16	0,16	37	162	16,28	Пром
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	92	28	Пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11	
Итого		350	4,56	0,76	66,6	301	55,28	
<b>Пятница</b>								
завтрак	Вафли	50	2,5	2,05	11	72	16,6	Пром
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	92	28	Пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	11	
Итого		350	3,9	2,65	40,6	211	55,6	
<b>Итого за неделю</b>			<b>19,96</b>	<b>10,86</b>	<b>309,65</b>	<b>1472,7</b>	<b>274,83</b>	