



"ДЕТСКИЙ САД № 394 Г.О. ДОНЕЦК ДНР"

Машкина *Машкина О.А.*

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

Прием пищи	Наименование блюда	ед. изм.	кол-во	цена	сумма	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
						Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя 1	День 1								
завтрак	Ряженка	кг	0,17	152	25,84	5,6	5	9,2	104,2
	Печенье в ассортименте (буратино)	кг	0,025	185	4,625	4,15	4,5	28,2	195
	Мандарин	кг	0,1	235	23,5	1,5	0,1	21,8	89
Итого за завтрак			350		53,965	11,25	9,6	59,2	388,2
День 2									
завтрак	Кефир 2,5%	литр	0,2	102	20,4				
	Зефир	кг	0,03	340	10,2	0,4	0,05	39,9	163
	Сухарик слобный с изюмом	кг	0,05	280	14	4,15	4,5	28,2	195
Итого за завтрак			300		44,6	16,55	19,55	71,4	608
День 3									
завтрак	Сок фруктовый	шт (200 мл)	1	26	26	0,6	0,4	23,2	100
	Яблоко	кг	0,1	105	10,5	0,4	0,4	9,8	47
	Печенье в ассортименте (буратино)	кг	0,025	185	4,625	4,15	4,5	28,2	195
Итого за завтрак			375		41,125	5,175	5,3	81,05	422,25
День 4									
завтрак	Мандарин	кг	0,1	235	23,5	1,5	0,1	21,8	89
	Пряник	кг	0,03	225	6,75	6,27	10,56	51,86	344,18
	Йогурт	кг	0,17	168	28,56	5,6	5	9,2	104,2
Итого за завтрак			400		58,81	13,37	15,66	82,86	537,38
День 5									
завтрак	Булочка сдобная	шт (50г)	1	11,5	11,5	4,15	4,5	28,2	195
	Ряженка	кг	0,17	152	25,84				
	Зефир	кг	0,03	340	10,2	0,4	0,05	39,9	163
Итого за завтрак			300		47,54	20,1	13,05	92,1	554,8
День 6									
завтрак	Пряник	кг	0,03	225	6,75	16,7	9	2	153,1
				298	0	0,025	0	19,85	80,25
	Йогурт	кг	0,2	168	33,6	5,6	5	9,2	104,2
Итого за завтрак			425		40,35	22,325	14	31,05	337,55
День 7									

завтрак	Вафли	кг	0,03	330	9,9	4,15	4,5	28,2	195
	Яблоко	кг	0,099	105	10,395	0,4	0,4	9,8	47
	Кефир 2,5%	литр	0,2	102	20,4				
				340	0	0,4	0,05	39,9	163
Итого за завтрак				400	40,695	13,3	32	66,5	1006
День 8									
завтрак	Сухарик ванильный с изюмом	кг	0,05	330	16,5	2,65	2,7	34,75	172
	Ряженка	кг	0,17	152	25,84	5,6	5	9,2	104,2
	Мандарин	кг	0,096	235	22,56	0,9	0,2	8,1	43
					0		0		
Итого за завтрак				450	64,9	18,05	33,8	86,25	1111,2
День 9									
завтрак	Сушка ванильная	кг	0,05	185	9,25	4,15	4,5	28,2	195
	Йогурт	кг	0,17	168	28,56	2,9	3,2	9,1	79,9
	Зефир	кг	0,03	340	10,2	0,4	0,05	39,9	163
Итого за завтрак				300	48,01	22,3	21,75	88,3	615,4
День 10									
завтрак	Булочка сдобная	шт (50г)	1	11,5	11,5	4,15	4,5	28,2	195
	Сок фруктовый	шт (200 мл)	1	26	26	0,6	0,4	23,2	100
		кг		235	0	0,9	0,2	8,1	43
Итого за завтрак				350	37,5	5,65	5,1	59,5	338

средняя стоимость за 10 дней

47,75

Наименование	ед. изм.	кол-во на 1 ребенка на 10 дней	цена	сумма	кол-во на 1 ребенка на 50 дней	цена	сумма	
Мандарин	кг	0,296	235	69,56	1,48	235	347,8	
Яблоко	кг	0,199	105	20,9	0,995	105	104,48	
Сок фруктовый	шт	2	26	52	10	26	260	
Йогурт	кг	0,54	168	90,72	2,7	168	453,6	
Ряженка	кг	0,510	152	77,52	2,55	152	387,6	
Кефир 2,5%	л.	0,4	102	40,8	2	102	204	
Булочка сдобная	шт	2	11,5	23	10	11,5	115	
Пряник	кг	0,06	225	13,5	0,3	225	67,5	
Вафли	кг	0,08	330	26,4	0,4	330	132	
Печенье в ассортименте (буратино)	кг	0,1	185	18,5	0,5	185	92,5	
Печенье в ассортименте (овсяное)	кг	0,05	280	14	0,25	280	70	
Карамель	кг	0	298	0	0	298	0	
Зефир	кг	0,09	340	30,6	0,45	340	153	
				477,50	2387,48			