

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Ряженка 3,2 %	200	2,7	4	4,1	63	Пром
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	Пром
	Йогурт	200	5,8	6,4	18,1	159,8	Пром
Итого за завтрак		450	8,9	10,45	62,1	385,8	
День 2							
завтрак	Кефир 2,5%	200	5,6	5	9,2	104,2	Пром
	Печенье	20	2,65	2,7	34,75	172	Пром
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	Пром
Итого за завтрак		320	9,75	7,8	65,75	365,2	
День 3							
завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100	Пром
	Вафли	20	2,65	2,7	34,75	172	Пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром
Итого за завтрак		320	3,65	3,5	67,75	319	
День 4							
завтрак	Йогурт	200	5,8	6,4	18,1	159,8	Пром
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	Пром
	Мармелад	25	0,025	0	19,85	80,25	Пром
Итого за завтрак		325	7,32	6,5	59,75	329,05	
День 5							
завтрак	Ряженка 3,2 %	200	2,7	4	4,1	63	Пром
	Печенье	20	2,65	2,7	34,75	172	Пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром
Итого за завтрак		320	31,65	7,1	48,65	282	
День 6							
завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100	Пром
	Вафли	20	2,65	2,7	34,75	172	Пром

	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	Пром
Итого за завтрак		320	4,75	3,2	79,75	361	
День 7							
завтрак	Кефир 2,5%	200	5,6	5	9,2	104,2	Пром
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163	Пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром
Итого за завтрак		350	6,4	5,45	58,9	314,2	
День 8							
завтрак	Вафли	20	2,65	2,7	34,75	172	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		245	8,27	7,7	63,8	356,45	
День 9							
завтрак	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	23,2	100	Пром
	Печенье	20	2,65	2,7	34,75	172	Пром
	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89	Пром
Итого за завтрак		320	4,75	3,2	79,75	361	
День 10							
завтрак	Вафли	20	2,65	2,7	34,75	172	Пром
	Кефир 2,5%	200	5,6	5	9,2	104,2	Пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Пром
Итого за завтрак		320	8,65	8,1	53,75	323,2	
Среднее за 10 дней		330	9,41	6,3	63,99	339,69	

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 29
_____ Довженко А.В.

Примерное меню для детей дошкольного возраста