

Приказ № 25 от 25.03.2013г.

Согласовано: специалист по питанию  
МАУ городской методический центр

Дылдин Д.В.

Заведующий детским садом № 10

"Снежинка"

Лопатина В.А.



Примерное десятидневное меню для организации питания воспитанников  
с 3 до 7 лет в весенне-летний период 10 день МБДОУ  
д/с № 10 "Снежинка"

Но- мер	Наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал	Вита- мин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
<b>Завтрак</b>									
9/4-1.	Каша рисовая молочная с маслом сливочным 3 (молоко Урай)	200	6,98	5,4	6,88	0,29	32,09	218,1	0,96
12/7-1	Кофейный напиток с молоком (молоко Урай)	200	3,01	2,9	2,26	0,07	13,45	83,81	0,52
1/5	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	0
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	17,54	92,09	0
5/11	Сыр (порциями)	8	2,1	2,1	2,13	0	0	28,05	0,06
3/11	Груши	150	0,6	0	0,45	0,45	15,45	67,64	7,5
<b>Итого за прием</b>			20,47	15,48	17,37	1,86	78,81	552,47	9,04
<b>Обед</b>									
15/12	Сельдь слабосоленая	50	8,33	8,33	4,17	0	0	70,81	0
46/2.1	Щи из свежей капусты (2 вариант)	250	1,85	0,02	1,77	0,2	8,05	55,88	13,93
18/2	Сметана	10	0,25	0	0,06	0	0,04	1,73	1,8
3/14	Жаркое по-домашнему	220	14,33	11,19	14,2	0,49	25,56	289,72	1,25
2/15	Компот из консервированных фруктов или ягод	200	0,08	0	0	0	19,26	74,14	1,18
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	88,39	0
<b>Итого за прием</b>			28,15	19,54	20,79	1,29	69,62	580,67	18,15
<b>Полдник</b>									
6/15	Снежок	200	4,14	4,14	5	0	13,35	112,25	0
7/19	Пряники Шоколадные	40	1,92	1,92	0,6	0	46,96	196,74	0
<b>Итого за прием</b>			6,06	6,06	5,6	0	60,31	308,98	0
<b>Ужин</b>									
31/4	Лапшевник с творогом	150	12,09	7,73	8,84	3,58	36,49	276,23	0,62
2/8-1	Соус молочный (для подачи к блюду) (молоко Урай)	30	0,6	0,44	1,45	0,02	2	23,4	0,08
16/7.1	Чай 2 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	9,1	35,16	0
-	Хлеб пшеничный в/с	45	3,35	0	0,35	0,35	21,7	105,84	0
<b>Итого за прием</b>			16,14	8,16	10,66	3,98	69,29	440,63	0,69
<b>Итого за день</b>			70,81	49,24	54,42	7,13	278,02	1882,74	27,88
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)			54	32,4	60	0	261	1800	0
Отклонение			16,81	16,84	-5,58	7,13	17,02	82,74	27,88
Содержание пищевых веществ в меню от калорийности, %			15,0		26,0		58,4		

Шеф-повар  
Бухгалтер  
Мед.работник  
Кладовщик

*Рачёва В.Б.*  
*Тимошенко Т.В.*  
*Опекунова О.С.*  
*Костылёва В.К.*

Рачёва В.Б.  
Тимошенко Т.В.  
Опекунова О.С.  
Костылёва В.К.