

Приказ № 46 от 25.03.2013г



Согласовано: специалист по питанию
 МАУ городской методический центр
 Дылдин Д.В.

Примерное десятидневное меню для организации питания воспитанников с 3 до 7 лет в весенне-летний период 5 день д/с № 10 "Снежинка" МБДОУ

Но-мер	Наименование изделий (блюды)	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.			
Завтрак									
0/4-1.	Каша ячневая молочная с маслом сливочным 3 (молоко Урай)	200	5,73	4,09	5,86	0,26	22,52	165,11	0,73
12/7-1	Кофейный напиток с молоком (молоко Урай)	200	3,01	2,9	2,26	0,07	13,45	83,81	0,52
-	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
15/7	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,2	85,68	4
Итого за прием			14,53	9,1	11,5	1,38	73,7	454,75	5,3
Обед									
31/1	Салат из редиса с растительным маслом	60	0,65	0	5,93	5,93	1,83	63,11	13,48
1/13	Бабушкин суп	250	8,42	4,62	6,36	0,44	33,82	225,55	54,39
51/6-5	Рыба, запеченная в молочном соусе (форель, молоко Урай)	150	19,71	2,18	7,61	1,6	7,26	176,36	0,33
24/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	0,03	3,36	0,52	37,12	196,99	0
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
Итого за прием			35,82	6,83	23,86	9,09	116	824,54	69,38
Полдник									
13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	200	5,75	6,12	4,64	0	9,22	100,44	1,1
7/19	Пряники Шоколадные	40	1,92	1,92	0,6	0	46,96	196,74	0
Итого за прием			7,67	8,04	5,24	0	56,18	297,18	1,1
Ужин									
7/14	Биточки по белорусски	80	14,68	15,47	13,51	4,81	0,89	183,74	0,09
37/3	Рагу из овощей	150	2,34	0	3,69	4,32	13,49	97,32	10,61
5/12	Огурцы консервированные	20	0,16	0	0,02	0,02	0,34	2,54	1
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
Итого за прием			20,62	15,47	17,6	9,53	45,51	424,6	11,7
Итого за день			78,65	39,43	58,2	20	291,39	2001,07	87,48
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)			54	32,4	60	0	261	1800	0
Отклонение			24,65	7,03	-1,8	20	30,39	201,07	87,48
Содержание пищевых веществ в меню от калорийности, %			15,7		26,2		57,6		

Шеф-повар
 Бухгалтер
 Мед.работник
 Кладовщик

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

Мед. работник