

Приказ № 46 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 9 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.			
Завтрак									
2/2-2	Суп молочный с лапшой (молоко т/п) 2 вариант	200	4,49	3,2	5,09	0,15	14,12	120,03	0,58
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	20	2,54	2,54	2,3	0	0,14	31,39	0
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	17,54	92,09	0
	Масло сливочное	7	0,06	0,06	5,08	0	0,09	46,24	0
15/7	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,2	85,68	4
	Итого за прием		13,79	8,69	15,97	1,27	65,53	459,25	5,1
Обед									
10/12	Салат Нежный	60	3,95	3,19	6,19	3,05	3,95	87,88	0,68
11/2.1	Рассольник с крупой (2 вариант)	250	2,19	0,04	3,53	0,39	15,45	104,1	6,7
18/2	Сметана	10	0,25	0	0,06	0	0,04	1,73	1,8
32/6	Оладьи из печени	70	12,57	12,57	7,16	1,48	4,77	134,29	9,24
8/3-1	Картофельное пюре (молоко Урай) 2 вариант	100	2,11	0,51	2,8	0,35	13,62	89,51	7,02
28/3	Морковь тушеная	100	1,4	0,04	3,31	0,11	8,49	68,86	2,06
10/7	Компот из яблок и кураги	200	0,26	0	0,03	0,02	16,3	63,59	0,24
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	88,39	0
	Итого за прием		26,02	16,36	23,68	6	79,32	638,35	27,74
Полдник									
13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	200	5,75	6,12	4,64	0	9,22	100,44	1,1
4/9-1	Ватрушка с творогом (молоко Урай)	70	9,01	6,67	8,57	5,73	28,09	225,94	0,12
	Итого за прием		14,76	12,79	13,21	5,73	37,31	326,38	1,22
Ужин									
5/14-2	Колбаса вареная отварная (Молочная)	70	7,37	7,37	11,97	0	0,14	137,75	0
25/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	32,41	187,78	0
8/12	Помидоры свежие (для салата)	60	0,65	0	0,12	0,12	2,23	13,6	14,7
17/7.1	Чай с лимон 2 вариант	200	0,13	0	0,03	0,03	13,44	52,68	0,78
-	Хлеб пшеничный в/с	35	2,61	0	0,27	0,27	16,88	82,32	0
	Итого за прием		16,07	7,41	16,16	1,08	65,1	474,13	15,48
	Итого за день		70,64	45,25	69,03	14,09	247,26	1898,11	49,54
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		16,64	12,85	9,03	14,09	-13,74	98,11	49,54
	Содержание пищевых веществ в меню от калорийности, %		14,9		32,7		51,7		

Шеф-повар
 Бухгалтер
 Мед.работник
 Кладовщик
 Мед. работник

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