

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

Заведующая детским садом № 10 "Снежинка"
 Лопатина В.А.



Примерное десятидневное меню для организации питания воспитанников до 7 лет в весенне-летний период 1 день с 3
 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									
4/4-2.	Каша гречневая молочная с маслом сливочным 3 (молоко т/п)	200	7,59	4,01	8,17	0,94	27,05	211,69	0,73
1/5	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	0
12/7-2	Кофейный напиток с молоком (молоко т/п)	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	89,01	0,52
-	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			19,43	12,05	21,97	2,06	78,51	587,5	5,25
Обед									
26/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	0	4,95	4,95	4,08	63,53	1,16
24/2.1	Суп картофельный с бобовыми (2 вариант)	250	5,35	0,04	3,79	0,68	19,87	136,59	5,65
7/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0	0,17	0,19	10,75	52,6	0
16/14	Капуста тушеная с мясом	200	14,73	11,76	11,9	3,41	14,28	222,75	32,95
4/15	Напиток из сухофруктов	200	1,27	0	0,07	0	32,03	128,82	0,4
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	88,39	0
Итого за прием			27,19	11,8	21,48	9,84	97,7	692,68	40,15
Полдник									
13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	200	5,75	6,12	4,64	0	9,22	100,44	1,1
-	Печенье	40	9,6	0	0,6	0	18,52	119,38	0
Итого за прием			15,35	6,12	5,24	0	27,74	219,83	1,1
Ужин									
36/4	Сырники из творога	150	25,69	25,06	14,18	3,27	30,51	355,05	0,27
1/18	Молоко сгущенное	30	2,12	2,12	2,5	0	16,32	93,32	0,29
16/7.1	Чай 2 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	9,1	35,16	0
-	Хлеб пшеничный в/с	25	1,86	0	0,2	0,2	12,05	58,8	0
Итого за прием			29,76	27,18	16,89	3,49	67,98	542,33	0,56
Итого за день			91,74	57,14	65,59	15,39	271,94	2042,33	47,06
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)			54	32,4	60	0	261	1800	0
Отклонение			37,74	24,74	5,59	15,39	10,94	242,33	47,06
Содержание пищевых веществ в меню от калорийности, %			18,0		28,9		52,4		

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.

Мед. работник