

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 2 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									
7/4-1.	Каша манная молочная с маслом сливочным 3 (молоко Урай)	200	5,78	4,09	5,81	0,2	23,46	168,72	0,73
1/7-1.2	Какао с молоком (3 вариант) (молоко Урай)	200	3,18	2,9	2,46	0,3	15,45	94,2	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
2/11	Бананы	150	2,25	0	0,75	0,75	31,5	138,15	15
Итого за прием			16,01	9,1	12,2	2,3	87,95	521,21	16,3
Обед									
6/12	Огурцы свежие (для салата)	60	0,47	0	0,06	0,06	1,47	8,19	5,88
34/2.1	Суп овощной с мясными фрикадельками (2 вариант)	250	6,33	4,31	11,56	0,44	17,14	199,46	8,87
35/6	Печень по-строгановски	80	10,07	9,92	7,93	5,36	1,44	117,57	7,98
24/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	0,03	3,36	0,52	37,12	196,99	0
14/7	Напиток из шиповника	200	0,48	0	0,18	0,21	20,22	82,9	60
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	88,39	0
Итого за прием			24,32	14,26	23,7	7,19	94,08	693,5	82,73
Полдник									
13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	200	5,75	6,12	4,64	0	9,22	100,44	1,1
3/17	Ватрушки с повидлом	70	4,39	0,46	1,97	0,73	42,09	202,53	0,06
Итого за прием			10,14	6,58	6,62	0,73	51,3	302,97	1,15
Ужин									
51/6-1	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша, молоко Урай)	150	19,48	21,24	7,53	1,6	7,26	174,76	0,29
8/3-1.	Картофельное пюре (молоко Урай) 2 вариант	150	3,16	0,77	4,2	0,52	20,43	134,26	10,53
5/12	Огурцы консервированные	40	0,32	0	0,04	0,04	0,68	5,08	2
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			26,41	22,01	12,14	2,53	59,17	455,1	12,82
Итого за день			76,89	51,94	54,66	12,75	292,5	1972,78	113
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)			54	32,4	60	0	261	1800	0
Отклонение			22,89	19,54	-5,34	12,75	31,5	172,78	113
Содержание пищевых веществ в меню от калорийности, %			15,6		24,9		58,9		

Шеф-повар
 Бухгалтер
 Мед.работник
 Кладовщик

Handwritten signatures and initials of the staff members.

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

Мед. работник