

Согласовано: специалист по питанию
 МАУ городской методический центр

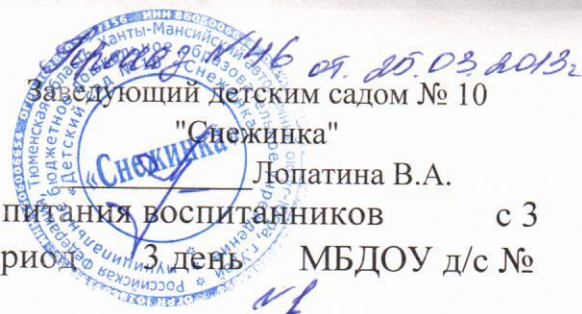
Дылдин Д.В.

Заведующий детским садом № 10

"Снежинка"

Лопатина В.А.

Примерное десятидневное меню для организации питания воспитанников с 3
 до 7 лет в весенне-летний период 3 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									
2/4-1.	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 3 (молоко Урай)	200	6,17	4,1	7,36	1,24	21,87	177,73	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
	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		12,93	7,06	15,95	2,36	73,15	485,56	5,25
Обед									
12/12	Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	60	0,74	0	3,07	3,07	2,98	43,33	11,81
13/13	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	6,82	5,01	6,17	0,28	30,38	201,75	26,85
3/6	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,38	11,19	11,08	0,1	5,42	167,56	0
18/3-1	Картофельное пюре (молоко Урай)	100	2,06	0,41	2,73	0,35	13,77	89,35	7,16
40/3-1	Свекла, тушенная в молочном соусе (молоко Урай)	100	2,18	0,7	1,87	0,13	11,13	68,61	3,86
12/15	Напиток лимонный	200	0,14	0	0,02	0,02	23,94	94,43	2,56
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	88,39	0
	Итого за прием		26,62	17,31	25,54	4,55	104,32	753,43	52,25
Полдник									
13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	200	5,75	6,12	4,64	0	9,22	100,44	1,1
	Вафли	40	11,92	0	12,94	0	0,14	164,67	0
	Итого за прием		17,68	6,12	17,58	0	9,36	265,11	1,1
Ужин									
6/16	Солянка овощная с мясом	200	11,32	8,58	11,23	0,22	9,78	185,99	10,18
8/12	Помидоры свежие (для салата)	30	0,32	0	0,06	0,06	1,12	6,8	7,35
16/7.1	Чай 2 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	9,1	35,16	0
-	Хлеб пшеничный в/с	30	2,23	0	0,24	0,24	14,46	70,56	0
	Итого за прием		13,98	8,58	11,55	0,54	34,46	298,51	17,53
	Итого за день		71,19	39,07	70,62	7,45	221,3	1802,61	76,12
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		17,19	6,67	10,62	7,45	-39,7	2,61	76,12
	Содержание пищевых веществ в меню от калорийности, %		15,8		35,3		48,1		

Шеф-повар
 Бухгалтер
 Мед.работник
 Кладовщик

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

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