

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 4 день

д/с № 10 "Снежинка"

МБДОУ

от 25 марта 2013г

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									
2/2-1.	Суп молочный с лапшой (молоко Урай) 2 вариант	200	4,49	3,2	4,32	0,15	14,23	113,54	0,58
7/15.1	Какао с молоком сгущенным 2 вариант	200	2,85	2,74	2,73	0,3	20,11	113,15	0,06
-	Батон	35	2,7	0	1,05	1,05	17,54	92,09	0
	Джем фруктовый	15	0,07	0	0	0	10,53	40,55	0,35
6/11	Яблоки свежие	150	0,6	0	0,6	0,6	14,7	67,62	15
	Итого за прием		10,71	5,93	8,7	2,1	77,1	426,95	16
Обед									
11/12	Салат из свежих овощей (2 вариант)	60	0,52	0	4,98	4,98	1,73	54,27	9,8
1/2.1	Борщ (2 вариант)	250	2,14	0,04	3,39	0,23	10,62	81,71	12,3
18/2	Сметана	10	0,25	0	0,06	0	0,04	1,73	1,8
13/6.2	Гуляш из мяса говядины 3 вариант	70	10,72	9,92	11	0,08	4,82	161,3	0,9
13/16	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	0,04	5,39	2,28	35,73	227,52	0
14/15	Компот из кураги	200	0,96	0	0,05	0	23,75	95,61	0,13
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	88,39	0
	Итого за прием		26,1	10	25,47	8,16	93,39	710,52	24,93
Полдник									
13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	200	5,75	6,12	4,64	0	9,22	100,44	1,1
27/9-1	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками (молоко Урай)	70	3,96	0,91	2,6	1,46	25,69	142,87	0,31
	Итого за прием		9,71	7,03	7,24	1,46	34,91	243,31	1,4
Ужин									
2/4	Запеканка из творога	170	28,73	27,56	15,85	1,72	22,35	350,32	0,7
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	45	3,35	0	0,35	0,35	21,7	105,84	0
	Итого за прием		34,29	29,68	18,73	2,1	69,47	584,63	0,99
	Итого за день		80,81	52,65	60,14	13,82	274,86	1965,42	43,32
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		26,81	20,25	0,14	13,82	13,86	165,42	43,32
	Содержание пищевых веществ в меню от калорийности, %		16,4		27,5		55,2		

Шеф-повар
Бухгалтер
Мед.работник
Кладовщик

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