

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

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

*Архив от 15.03.2013г*

Примерное десятидневное меню для организации питания воспитанников с 3 до 7 лет в весенне-летний период 6 день *н/д* 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.			
<b>Завтрак</b>									
4/4-2.	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 3 (молоко т/п)	200	6,01	4,09	7,08	0,66	22,64	177,7	0,73
16/7.1	Чай 2 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	9,1	35,16	0
-	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
15/7	Сок фруктовый	200	1	0	0,2	0	20,2	85,68	4
	<b>Итого за прием</b>		11,9	6,2	10,48	1,74	69,48	418,68	4,78
<b>Обед</b>									
27/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,75	0	4,95	4,95	3,48	61,14	1,43
29/2.1	Суп крестьянский с крупой (2 вариант)	250	2,14	0,04	3,43	0,27	12,49	90,27	8
18/2	Сметана	20	0,51	0	0,12	0	0,09	3,46	3,6
59/6-2	Тефтели из мяса говядины (молоко т/п)	80	11,36	10,9	9,73	0,14	7,5	163,28	1,08
15/3.1	Капуста тушеная (2 вариант)	150	3,59	0	2,85	3,24	13,91	95,36	31,66
13/15	Компот из изюма	200	0,33	0	0	0	26,44	101,81	0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	88,39	0
	<b>Итого за прием</b>		21,97	10,94	21,68	9,2	80,61	603,71	45,77
<b>Полдник</b>									
13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	200	5,75	6,12	4,64	0	9,22	100,44	1,1
9/9-2	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом (молоко т/п)	70	4,53	1,17	3,58	1,41	22,02	139,84	1,83
	<b>Итого за прием</b>		10,28	7,29	8,22	1,41	31,24	240,28	2,92
<b>Ужин</b>									
15/12	Сельдь слабосоленая	50	8,33	8,33	4,17	0	0	70,81	0
3/12	Лук репчатый свежий (для салата)	5	0,07	0	0,01	0,01	0,4	1,92	0,49
4/12	Масло подсолнечное рафинированное (для салата)	5	0	0	4,9	4,9	0	44,06	0
17/3	Картофель отварной	180	3,47	0,05	5,03	0,68	26,25	167,3	7,2
6/12	Огурцы свежие (для салата)	30	0,24	0	0,03	0,03	0,74	4,1	2,94
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
	<b>Итого за прием</b>		15,55	8,38	14,51	6	58,18	429,18	10,63
	<b>Итого за день</b>		59,7	32,8	54,89	18,34	239,51	1691,8	64,11
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)		54	32,4	60	0	261	1800	0
	Отклонение		5,7	0,4	-5,11	18,34	-21,49	-108,16	64,11
	Содержание пищевых веществ в меню от калорийности, %		14,1		29,2		56,0		

Шеф-повар  
 Бухгалтер  
 Мед.работник  
 Кладовщик  
 Мед. работник

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