

Приказ № 46 от 25.03.2013г

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 7 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.			
<b>Завтрак</b>									
1/4-1.	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 2 (молоко Урай)	200	6,02	4,09	6,08	0,51	27,39	188,25	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
9/11	Киви	150	1,18	0	0,59	0,59	11,91	66,4	264,6
<b>Итого за прием</b>			12,96	7,05	15,06	2,22	70,37	476,8	265,9
<b>Обед</b>									
24/12	Салат Весенний	60	1,01	0	3,01	3	2,61	41,32	6,17
14/2	Свекольник	250	2,03	0	4,64	5,27	14,4	106,98	6,8
18/2	Сметана	10	0,25	0	0,06	0	0,04	1,73	1,8
36/6	Плов из мяса говядины	200	14,8	11,9	16,51	8,52	34,55	348,93	0,96
3/7	Кисель из клюквы	200	0,1	0	0,04	0,04	24,53	97,48	1,2
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	88,39	0
<b>Итого за прием</b>			21,49	11,9	24,85	17,42	92,83	684,84	16,93
<b>Полдник</b>									
13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	200	5,75	6,12	4,64	0	9,22	100,44	1,1
4/17	Пирог творожный	75	9,5	5,91	13,41	0,53	37,23	308,01	0,07
<b>Итого за прием</b>			15,25	12,03	18,06	0,53	46,45	408,46	1,17
<b>Ужин</b>									
21/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	120	1,7	0	12	12	10,33	156,72	3,94
1/5	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,6	0	0,28	62,78	0
6/11	Яблоки свежие	150	0,6	0	0,6	0,6	14,7	67,62	15
16/7.1	Чай 2 вариант	200	0,09	0	0,02	0,03	9,1	35,16	0
-	Хлеб пшеничный в/с	35	2,61	0	0,27	0,27	16,88	82,32	0
<b>Итого за прием</b>			10,08	5,08	17,49	12,9	51,29	404,61	18,94
<b>Итого за день</b>			59,78	36,06	75,46	33,08	260,93	1974,71	302,9
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)			54	32,4	60	0	261	1800	0
Отклонение			5,78	3,66	15,46	33,08	-0,07	174,71	302,9
Содержание пищевых веществ в меню от калорийности, %			12,1		34,4		52,3		

Шеф-повар  
 Бухгалтер  
 Мед.работник  
 Кладовщик  
 Мед. работник

*Рачёва*  
*Тимошенко*  
*Опекунова*  
*Костылёва*

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