

Гришага 446 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 8 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
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			16,4	9,1	13,75	3,34	86,36	530,22	16,3
Обед									
11/12	Салат из свежих овощей	60	0,61	0	3,02	3,02	2,25	38,74	36,36
4/13	Суп Янтарный с мясом	250	9,53	7,22	9,35	0,24	25,4	221,43	66,24
18/2	Сметана	10	0,25	0	0,06	0	0,04	1,73	1,8
9/14	Котлеты Московские	80	9,99	8,77	8,1	3,54	9,55	152,15	0,02
37/3	Рагу из овощей	150	2,34	0	3,69	4,32	13,49	97,32	10,61
4/15	Напиток из сухофруктов	200	1,27	0	0,07	0	32,03	128,82	0,4
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0	0,6	0,6	16,7	88,39	0
Итого за прием			27,29	15,99	24,89	11,71	99,47	728,59	115,4
Полдник									
13/7-1	Молоко кипяченое (молоко Урай)	200	5,75	6,12	4,64	0	9,22	100,44	1,1
2/17-1	Булочка сдобная с сыром (молоко Урай)	60	7,02	4,25	5,81	0,59	22,55	172,63	0,03
Итого за прием			12,77	10,37	10,46	0,59	31,76	273,08	1,13
Ужин									
52/6-1	Рыба, тушеная с овощами (горбуша)	120	14,83	15,17	9,91	6,46	4,85	167,36	1,53
18/3-1	Картофельное пюре (молоко Урай)	150	3,08	0,62	4,1	0,53	20,66	134,03	10,74
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	35	2,61	0	0,27	0,27	16,88	82,32	0
Итого за прием			20,85	15,79	14,34	7,32	52,23	422,96	15,21
Итого за день			77,31	51,25	63,44	22,97	269,82	1954,85	148,1
Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.3049-13)			54	32,4	60	0	261	1800	0
Отклонение			23,31	18,85	3,44	22,97	8,82	154,85	148,1
Содержание пищевых веществ в меню от калорийности, %			15,8		29,2		54,4		

Шеф-повар
Бухгалтер
Мед.работник
Кладовщик

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

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

Мед. работник