

УТВЕЖДЕНО :
Заведующий МБДОУ детский сад № 406
/Н.В. Кондовина
Приказ № 278 от 01.09.2022 г.



**10-дневное меню для
питания сотрудников
работающих в МБДОУ-
детский сад №406
10,5 часовым пребыванием**

10-ти дневное меню «Сотрудники»

1-й день понедельник

Утверждаю:
 Заведующий
 МБДОУ - детский сад № 406
 Кондovina Н.В.
 «09» 2024
 № 400
 «Екатеринбургский центр питания»

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		
обед											
Гуляш из отварного мяса говядины	11,7		12,5		2,9		171		80		7.256
Греча с овощами	4,35		5,67		27,23		164,8		150		7.368-2
Компот из кураги	0,52		0,0		18,47		75,29		180		7.110/2
Хлеб ржаной	2,64		0,48		16,72		72,4		40		7.003
Итого:	19,2		18,6		65,3		483,5		450		
Итого за день:	19,2		18,6		65,3		483,5		450		

10-ти дневное меню «Сотрудники»

2-й день вторник



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		выход блюда		№ рецептуры
	сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		
Жаркое по-домашнему	14,9		220,8		22,8		230		7.070-1
Напиток из шиповника	0,2		0,1		16,3		180		7.15/10/1
Хлеб ржаной	2,64		0,48		16,72		40		7.003
Итого:	17,74		221,4		55,82		450		
Итого за день:	17,74		221,4		55,82		450		

10-ти дневное меню «Сотрудники»

3-й день среда



Наименование блюда	Белки		жиры		Углеводы		кКал		выход блюда		№ Рецептуры
	сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		
обед											
Суфле из рыбы*	11,8		3,4		2,7		135,2		80		7.14/7
Рагу из овощей	2,3		3,7		16		112		150		7.18/3
Компот из чернослива и изюма	0,7		0,0		23,7		85		200		7.5/10/1
Хлеб ржаной	2,64		0,48		16,72		72,4		40		7.003
Итого:	17,44		7,58		59,12		404,6		470		
Итого за день:	17,44		7,58		59,12		404,6		470		

10-ти дневное меню
«Сотрудники»

4-й день четверг



Наименование блюда обед	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		
Плов из мяса кур	19,1		17,5		34,9		300		200		7.4/9/2
Компот из изюма	0,14		0,0		16,54		67,93		180		7.078/1
Хлеб ржаной	2,64		0,48		16,72		72,4		40		7.003
Итого:	23,4		18,16		78,2		486,5		420		
Итого за день:	23,4		18,16		78,2		486,5		420		

10-ти дневное меню «Сотрудники»

7-й день вторник



Наименование блюда	Белки	жиры	углеводы	кКал	выход блюда	№ рецептуры
	сотрудники	сотрудники	сотрудники	сотрудники	сотрудники	
обед						
Гуляш из отварного мяса	11,7	12,5	2,9	128,5	80	7.256
Макаронные изделия отварные с овощами	4,2	3,9	29,2	180,3	150	7.1151
Компот из кураги и изюма	0,3	0	19,3	71	200	7.4/10/4
Хлеб ржаной	2,64	0,48	16,72	72,4	40	7.003
Итого:	18,8	16,9	68,1	452,2	470	
Итого за день:	18,8	16,9	68,1	452,2	470	

10-ти дневное меню «Сотрудники»

8-й день среда

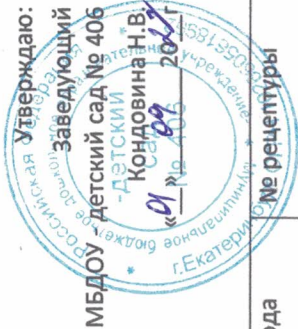
МБДОУ - детский сад № 406



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		
обед											
Биточки (котлеты) рыбные	11		1,6		6,4		133,2		80		7.9/7
Картофельное пюре*	2,9		3,7		21,8		141,8		150		7.64с
Компот из чернослива и изюма	0,6		0,0		21,3		77		180		7.5/10/1
Хлеб ржаной	2,64		0,48		16,72		72,4		40		7.003
Итого:	17,14		5,8		66,2		424,4		450		
Итого за день:	17,14		5,8		66,2		424,4		450		

10-ти дневное меню «Сотрудники»

9-й день четверг



Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		
обед											
Котлета из мяса кури	11,1		11,7		4,9		135,9		80		7.Н347
Рагу из овощей	2,3		3,7		16		134,18		150		7.Н180
Компот из чернослива	0,3		0,0		21,7		89,7		200		7.028
Хлеб ржаной	2,64		0,48		16,72		72,4		40		7.003
итого:	16,4		15,9		59,3		432,2		470		
Итого за день:	16,4		15,9		59,3		432,2		470		

10-ти дневное меню «Сотрудники»

10-й ПЯТНИЦА

Утверждаю:

Заведующий
МБДОУ Детский сад № 406
Кондовина Н.В.
2018 г.

Наименование блюда	Белки		жиры		углеводы		кКал		выход блюда		№ рецептуры
	сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		сотрудники		
обед											
Котлета из говядины	12,4		10,8		3,7		152,7		80		7.н163
Капуста тушеная	3,5		2,9		17,4		94		150		7.8/3
Напиток из клюквы	0,09		0		14,6		62,04		180		7.15/15/1
Хлеб ржаной	2,64		0,48		16,72		72,4		40		7.003
Итого:	18,6		14,2		52,4		381,0		450		
Итого за день:	18,6		14,2		52,4		381,0		450		