

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 5» (МАДОУ № 5)**

Адрес: 624475, Свердловская область, г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д.5, телефон: (34380) 4-77-29, 4-77-05
624475 Свердловская область, г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д. 19а, телефон: (34380) 4-72-32, 4-72-33
e-mail: mdou5@bk.ru адрес сайта: <http://dou5.ru>

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 5"
Подписано цифровой подписью:
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 5"
Дата: 2023.06.06 09:30:35 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 5
Н.Г. Хвалова
Приказ № 144
«31» мая 2023 года

**Основное (организованное) десятидневное меню
для организации питания работников
в Муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 5»**

п. Черемухово

1 неделя, 1 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№ рецепт.
Обед							
12.00	Суп картофельный со сметаной	180	1,19	1,92	8	54,9	12/2
	Капуста тушеная	130	3,5	2,9	13,6	94	8/3
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,1	12,8	6	188	22/8
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	9	35	10/10
	Хлеб дарницкий обогащ(валитек-8)	37	2,51	0,33	17,2	83,6	8/13
	Итого за обед	627	19,3	18,0	53,8	455,5	

1 неделя, 2 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№ рецепт.
Обед							
12.00	Борщ со сметаной	180	1,55	3,9	9,25	72,9	2/2
	Суфле из печени	80	16,06	5,51	2,2	123,00	35/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,46	5,92	32,7	216,6	44/3
	Соус молочный	30	0,59	1,75	1,98	25,9	1/11
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	9	35	10/10
	Хлеб дарницкий обогащ(валитек-8)	37	2,51	0,33	17,2	83,6	8/13
	Итого за обед	657	28,21	17,42	72,33	557	

1 неделя, 3 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№ рецепт.
Обед							
12.00	суп картофельный с клецками	180	3	2,63	13,47	89,55	6
	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	3/3
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	9	35	10/10
	Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)	37	2,51	0,33	17,2	83,6	8/13
	Итого за обед	547	8,2	6,6	57,6	325,2	

1 неделя, 4 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№ рецепт.
Обед							
12.00	Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)	180	1,5	3,9	10,51	83,7	5/2
	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,5	3,7	176	11/8
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,2	28	162,9	43/3
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	9	35	10/10
	Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)	37	2,51	0,33	17,2	83,6	8/13
	Итого за обед	627	20,6	19,9	68,4	541,2	

1 неделя, 5 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№ рецепт.
Обед							
12.00	Суп овощной с мясными фрикадельками со см.	180	5,1	12,3	13,7	188	15/2
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	130	11,95	4,21	11,22	131	12/7
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	9	35	10/10
	Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)	37	2,51	0,33	17,2	83,6	8/13
	Итого за обед	547	19,6	16,9	51,1	437,6	

2 неделя, 6 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№ рецепт.
Обед							
12.00	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	11,6	107,1	19/2
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,2	28	162,9	43/3
	Печень по-строгановски	80	10	10,5	2	144	9/8
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	9	35	10/10
	Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)	37	2,51	0,33	17,2	83,6	8/13
	Итого за обед	627	23,7	17,7	67,8	532,6	

2 неделя, 7 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№ рецепт.
Обед							
12.00	Суп-пюре из разных овощей	180	2,6	3,5	9,4	81	27/2
	Рыба припущенная с молоком и овощами	80	10,1	2	2	67	3/7
	Картофельное пюре	130	2,6	3,6	17,8	117	3/3
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	9	35	10/10
	Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)	37	2,51	0,33	17,2	83,6	8/13
	Итого за обед	627	17,9	9,4	55,4	383,6	

2 неделя, 8 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№ рецепт.
Обед							
12.00	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,4	2,3	5,9	50,4	6/2
	Плов из мяса кур	200	19,1	17,4	32,9	368	4/9
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	9	35	10/10
	Хлеб дарницкий обогащ (валитек-8)	37	2,51	0,33	17,2	83,6	8/13
	Итого за обед	617	23,1	20,0	65,0	537,0	

2 неделя, 9 день

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№ рецепт.
Обед							
12.00	Рассольник со сметаной (на мямном бульоне)	180	1,6	4	11,2	89,2	11/2
	Пудинг из мяса говядины	80	16,9	15,5	0,82	211	25/8
	Капуста тушеная	130	3,5	2,9	13,6	94	8/3
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	9	35	10/10
	Хлеб дарницкий обогаш (валитек-8)	37	2,51	0,33	17,2	83,6	8/13
	Итого за обед	627	24,6	22,7	51,8	512,8	

2 неделя, 10 день

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал	№ рецепт.
Обед							
12.00	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	14,2	106,2	17/2
	Мясо говядины тушеное с овощами	180	14,1	14	17,8	256,5	3/8
	Чай сладкий	200	0,04	0,01	9	35	10/10
	Хлеб дарницкий обогаш валитек-8)	37	2,51	0,33	17,2	83,6	8/13
	Итого за обед	597	20,45	17,94	58,2	481,3	
	Суммарные объемы порций (не менее)	600					

0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	8/13
-----	------	------	-----	-----	------	------	------

