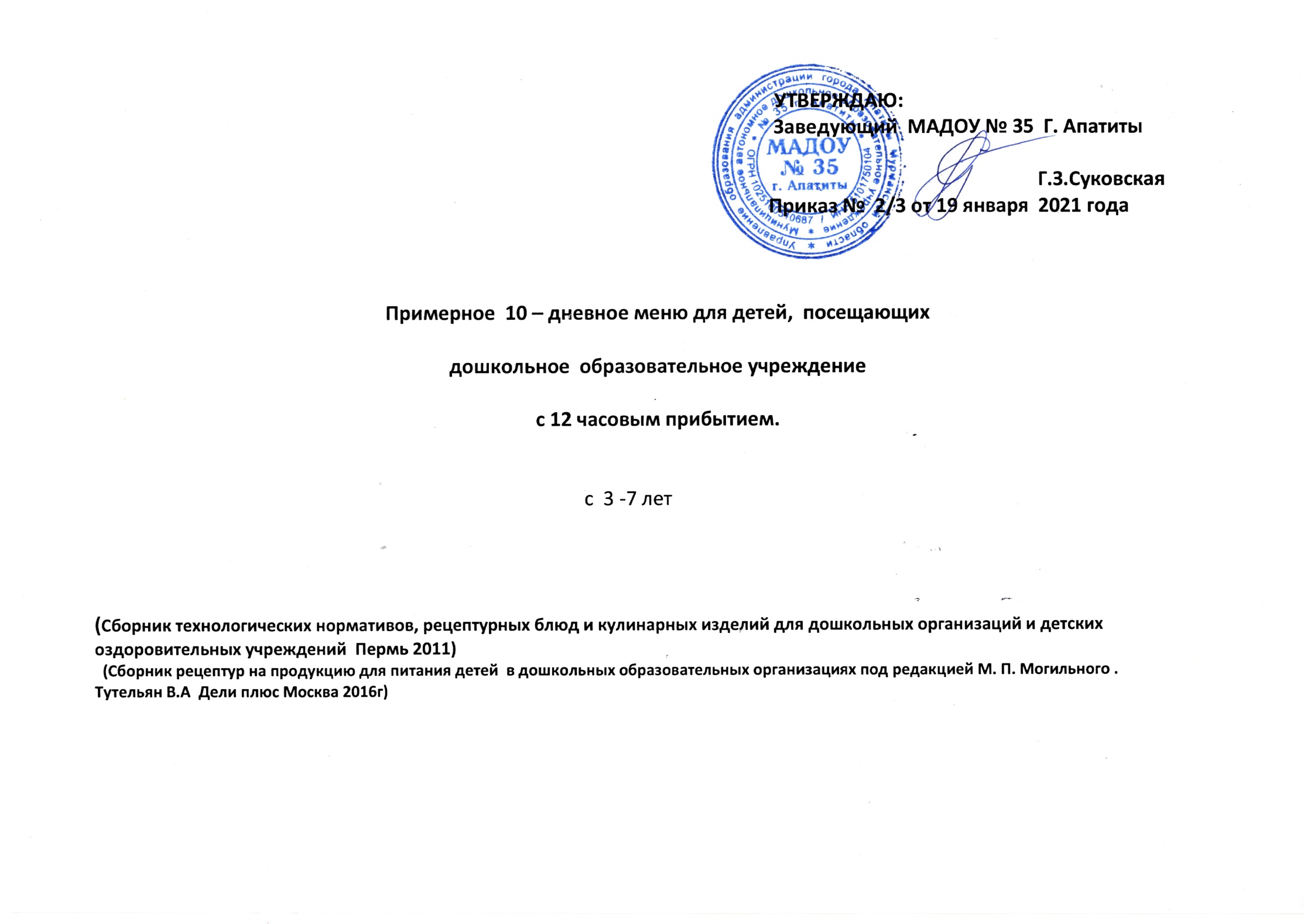
**УТВЕРЖДАЮ:**

** Заведующий МАДОУ № 35**

**г. Апатиты**

**Дзержинского,21 (1 корпус)**

**Г.З.Суковская**

**Приказ № 2\3 от 19.01.2021 год**

**Примерное 10 – дневное меню для детей, посещающих**

**дошкольное образовательное учреждение**

**с 12 часовым прибытием.**

с 3- 7 лет

1 корпус

**(Сборник технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений Пермь 2011)**

**(Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М. П. Могильного .**

**Тутельян В.А Дели плюс Москва 2016г)**

**2 день (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Т.К..** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Наименование продуктов** | **Вес в грам. брутто** | **Вес в грам.**  **нетто** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **165** | **Завтрак**  Каша пшенная молочная жидкая | **200** | Крупа пшенная  Сахар  масло слив.  Молоко  Вода | 30  4  4  150  50 | 30  4  4  150  50 | 4.7 | 6.39 | 12.89 | 125.7 | 0,1 | 0,09 | 0,21 | 86,7 | 1,0 |
| **391** | Кофейный напиток с молоком (1вар.) | **200** | Сахар  Молоко  Коф. напит.  порошок  Вода | 15  150  0.016  50 | 15  150  0.016  50 | 2.6 | 0.04 | 19.8 | 90.5 | 0,02 | 0,05 | 0,75 | 85,3 | 0,1 |
| **492** | Бутерброд с маслом с сыром  (1 вар.) | **60** | Хлеб  Масло слив.  Сыр | 44  6  18 | 44  6  16 | 3.1 | 5.17 | 22.2 | 150.8 | 0,0,3 | 0,02 | 0,00 | 6,4 | 0,26 |
|  | **Итого завтрак:** | **460** |  |  |  | **10.4** | **11.6** | **54.89** | 367.0 | **0,05** | **0,16** | **0,71** | **178,4** | **1,36** |
| **90** | **2-й завтрак:**  **Фрукты** | **100** | Фрукты | 110 | 100 | **2.8** | **3.0** | **13.7** | **92.1** | **0,01** | **0,01** | **2,0** | **7,0** | **0,2** |
| **46** | Обед  Салат овощной с зеленным горошком | **60** | Картофель  Морковь  Горошек зел. кон.  Яйцо  Масло раст. | 40  30  25  1/5  4 | 20  12  10  5  4 | 0.83 | 2.8 | 3.6 | 43.8 | 0.00 | 0.01 | 0,95 | 15,8 | 0.6 |
| **69** | Суп картофельный с клецками | **200/40** | Бульон мясной/мясо  Картофель.  Морковь  Лук реп.  Мука пшен.  Яйцо  Масло слив. | 150/20  45  80  25  25  30  1/10  4 | 150/17  40  60  20  20  30  5  4 | 1.88 | 3.9 | 10.9 | 133.5 | 0,03 | 0,02 | 3,41 | 14,8 | 0,43 |
| **299** | Котлета мясная | **80** | Мясо свинина  Лук репч.  Хлеб пшенич.  Масло сливоч. | 80  20  3  4 | 50  18  3  4 | 8.13 | 6.36 | 17.5 | 123.0 | 0,04 | 0,04 | 0.00 | 5.92 | 0.6 |
| **324** | Свекла тушенная в молочном соусе | **140** | Свекла  Масло слив.  Молоко | 200  4  40 | 180  4  40 | 4.43 | 6.84 | 33.3 | 140.3 | 0,04 | 0,03 | 0,08 | 30.87 | 0,68 |
| **409** | Напиток из шиповника | **200** | Сахар  Шиповник | 12  15 | 12  15 | 0.56 | 0.00 | 19.3 | 111.8 | 0.00 | 0,00 | 0,11 | 42,27 | 1,18 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.0 | 0,68 | 0,09 | - | 14,0 | 1,56 |
|  | **Итого обед:** | **730** |  |  |  | **18.3** | **20.5** | **95.7** | **642.4** | **0.79** | **0,19** | **4.55** | **123.66** | **5.05** |
| **406** | **Полдник**  Простокваша  Гренка  **Итого полдник:** | **200**  **50**  **250** | Простокваша  Батон | 200  50 | 200  50 | **4.65**  **3.15**  **7.8** | **7.81**  **0.99**  **8.8** | **32.0**  **8.91**  **41.0** | **139.9**  **135.4**  **275.3** | 0,03  0,04  **0,1** | 0,150  0,05  **0,22** | 0,7  -  **10,7** | 120  7,8  **143,8** | 0,1  0,48  **2,78** |
| **121** | Ужин  Рулет картофельный с яйцом | **200** | Картофель  Яйца  Лук репчатый  Масло слив.  Сметана | 200  ½  20  4  4 | 160  20  18  4  4 | 9.53 | 9.09 | 25.2 | 227.2 | 0.1 | 0.12 | 7.89 | 26.16 | 11.17 |
| **340** | Соус сметанный | **40** | Сметана  Мука пшеничная | 12  5 | 12  5 | 0.43 | 2.08 | 8.9 | 50.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.28 | 24.0 |
| **384** | Чай с молоком | **200** | Чай- заварка  Сахар  Молоко | 0,5  12  80 | 0.5  12  80 | 0.94 | 3.0 | 28.26 | 91.4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 |
|  | Батон | **40** | Батон | 40 | 40 | 2.1 | 0.66 | 5.94 | 90.3 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 4,5 | 0,27 |
|  | **Итого ужин:** | **480** |  |  |  | **13.0** | **14.83** | **68.3** | **458.9** | **0.05** | **0.2** | **8.1** | **236.64** | **39.71** |
|  | **Итого за день** |  |  |  |  | **52.36** | **58.73** | **273.59** | **1835.7** | **1.38** | **0.8** | **31.9** | **520.8** | **13.7** |