**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 пшеннаяСахар масло слив.МолокоВода | 304415050 | 304415050 | 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** | СахарМолокоКоф. напит.порошокВода | 151500.01650 | 151500.01650 | 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 | 44618 | 44616 | 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** | КартофельМорковьГорошек зел. кон.ЯйцоМасло раст. | 4030251/54 | 20121054 | 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/мясоКартофель.МорковьЛук реп. Мука пшен.ЯйцоМасло слив. | 150/2045 802525301/104 | 150/1740 6020203054 | 1.88 | 3.9 | 10.9 | 133.5 | 0,03 | 0,02 | 3,41 | 14,8 | 0,43 |
| **299** | Котлета мясная | **80** | Мясо свининаЛук репч.Хлеб пшенич.Масло сливоч. | 802034 | 501834 | 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** | СвеклаМасло слив.Молоко | 200440 | 180440 | 4.43 | 6.84 | 33.3 | 140.3 | 0,04 | 0,03 | 0,08 | 30.87 | 0,68 |
| **409** | Напиток из шиповника | **200** | СахарШиповник | 1215 | 1215 | 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**ПростоквашаГренка**Итого полдник:** | **200****50****250** | ПростоквашаБатон | 20050 | 20050 | **4.65****3.15****7.8** | **7.81****0.99****8.8** | **32.0****8.91****41.0** | **139.9****135.4****275.3** | 0,030,04**0,1** | 0,1500,05**0,22** | 0,7-**10,7** | 1207,8**143,8** | 0,10,48**2,78** |
| **121** | УжинРулет картофельный с яйцом | **200** | КартофельЯйцаЛук репчатыйМасло слив.Сметана | 200½2044 | 160201844 | 9.53 | 9.09 | 25.2 | 227.2 | 0.1 | 0.12 | 7.89 | 26.16 | 11.17 |
| **340** | Соус сметанный  | **40** | СметанаМука пшеничная | 125 | 125 | 0.43 | 2.08 | 8.9 | 50.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.28 | 24.0 |
| **384** | Чай с молоком | **200** | Чай- заваркаСахарМолоко | 0,51280 | 0.51280 | 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** |