** УТВЕРЖДАЮ:**

 **Заведующий МАДОУ № 35**

 **Г. Апатиты**

 **Дзержинского,21 (1 корпус)**

 **Г.З.Суковская**

 **Приказ № 2021 год**

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

**дошкольное образовательное учреждение**

**с 12 часовым прибытием.**

 с 1 -3 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 | **160** | Крупа пшеннаяСахар масло слив.МолокоВода | 232310050 | 232310050 | 2.42 | 1.17 | 17.47 | 87.08 | 0,1 | 0,09 | 0,21 | 86,7 | 1,0 |
| **391** | Кофейный напиток с молоком (1вар.) | **150** | СахарМолокоКоф. напит.порошокВода | 81000,01650 | 81000,01650 | 1.0 | 0,03 | 14,85 | 67,92 | 0,02 | 0,05 | 0,75 | 85,3 | 0,1 |
| **492** | Бутерброд с сыром (1 вар.) | **40** | Хлеб Масло слив.Сыр | 25212 | 25212 | 5,58 | 8.4 | 8,58 | 128.4 | 0,0,3 | 0,02 | 0,00 | 6,4 | 0,26 |
|  | **Итого завтрак:** | **350** |  |  |  | **9.0** | **9.57** | **40.9** | **283.4** | **0,05** | **0,16** | **0,71** | **178,4** | **1,36** |
| **95** | **2-й завтрак:****Фрукты** | **100** | Фрукты | 108 | 100 | **2.25** | **2.39** | **10,1** | **68.0** | **0,01** | **0,01** | **2,0** | **7,0** | **0,2** |
| **46** | Обед Салат овощной с зеленным горошком | **40** | КартофельМорковьГорошек зел. кон.ЯйцоМасло раст. | 3025201/53 | 2410843 | 0,67 | 1.53 | 7.7 | 35,1 | 0.00 | 0.01 | 0,95 | 15,8 | 0.6 |
| **69** | Суп картофельный с клецками | **150/30** | Бульон мясной/мясоКартофель.МорковьЛук реп. Мука пшен.ЯйцоМасло слив. | 100/2760151515 1/43 | 100/2548101020203 | 2.27 | 2,93 | 8,21 | 73,0 | 0,03 | 0,02 | 3,41 | 14,8 | 0,43 |
| **299** | Котлета мясная  | **60** | Мясо свининаЛук репч.Хлеб пшенич.Масло сливоч. | 631023 | 57823 | 8,0 | 6.98 | 13.14 | 110.0 | 0,05 | 0,06 | 0.08 | 29.2 | 0.67 |
| **324** | Свекла тушенная в молочном соусе | **100** | СвеклаМасло слив.Молоко | 140340 | 100340 | 3.09 | 4.78 | 23.67 | 121.95 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 7,59 | 0,61 |
| **409** | Напиток из шиповника | **150** | СахарШиповник | 712 | 712 | 0,42 | 0,00 | 20.5 | 83,85 | 0.00 | 0,00 | 0,11 | 42,27 | 1,18 |
|  | Хлеб ржаной | **40** | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,0 | 0,68 | 0,09 | - | 14,0 | 1,56 |
|  | **Итого обед:** | **580** |  |  |  | **15.75** | **16.7** | **71.5** | **495.9** | **0.79** | **0,19** | **4.55** | **123.66** | **5.05** |
| **406****58** | **Полдник**ПростоквашаГренка**Итого полдник:** | **180****20** **220** | ПростоквашаБатон | 18020 | 18020 | 4.652,1**6.75** | 6.510,66**7.17** | 24.65,94**30.6** | 122.290,3**212.5** | 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 | **170** | КартофельЯйцаЛук репчатыйМасло слив.Сметана | 1701\21233 | 130201033 | 7.78 | 9.27 | 28.67 | 192.0 | 0.1 | 0.12 | 7.89 | 26.16 | 11.17 |
| **340** | Соус сметанный  | **40** | СметанаМука пшеничная | 104 | 104 | 0.43 | 2.08 | 2.89 | 24.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.28 | 24.0 |
| **384** | Чай с молоком | **150** | Чай- заваркаСахарМолоко | 0,5860 | 0,5860 | 0,94 | 0,01 | 13,9 | 51,37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 |
|  | Батон | **25** | Батон | 25 | 25 | 2,1 | 0,66 | 5,94 | 90,3 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 4,5 | 0,27 |
|  | **Итого ужин:** |  |  |  |  | **11.25** | **12.02** | **51,4** | **357.7** | **0.05** | **0.2** | **8.1** | **236.64** | **39.71** |
|  | **Итого за день** |  |  |  |  | **45,0** | **47,85** | **204,5** | **1417,3** | **1,2** | **0.65** | **30.9** | **508** | **11.72** |