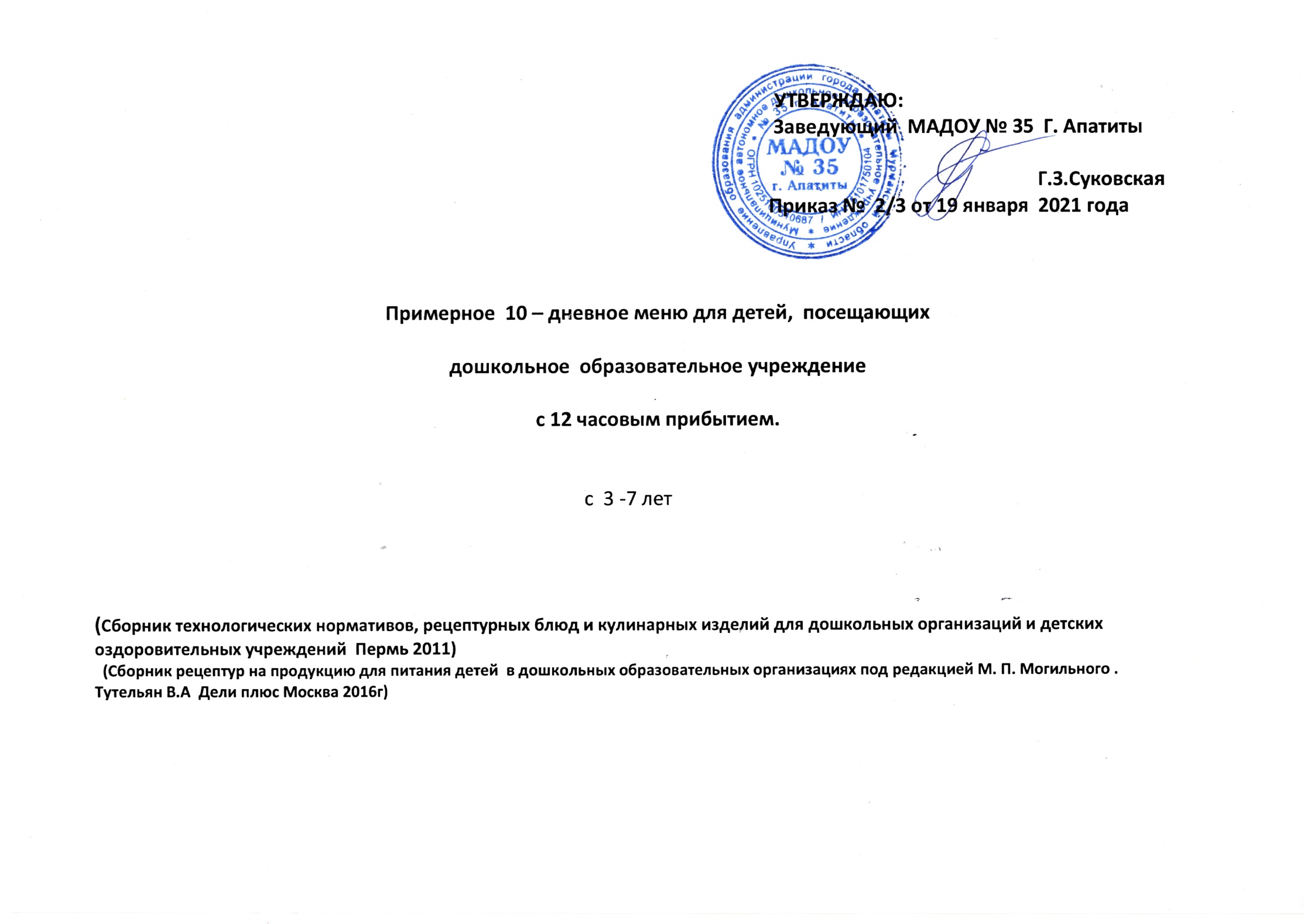
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

**7 день (вторник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Т.К.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Наименование продуктов** | **Вес в граммах брутто** | **Вес в**  **граммах**  **нетто** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **188** | **Завтрак**  Омлет натуральный | **200** | Яйцо  Масло слив.  Молоко | 2 шт  3  150 | 80  3  150 | 10.5 | 6.39 | 14.8 | 99.9 | 0,08 | 0,13 | 0,28 | 117,04 | 0,72 |
| **387** | Какао с молоком  (1 вар) | **200** | Какао пор.  Сахар  Молоко  Вода | 0.2  15  130  70 | 0,2  15  130  70 | 2.6 | 0.44 | 20.9 | 100.0 | 0,02 | 0,05 | 0,48 | 88,0 | 0,38 |
| **493** | Бутерброд с сыром (1 вар) | **60** | Масло слив.  Хлеб  Сыр | 6  38  18 | 6  38  16 | 3.1 | 5.17 | 22.2 | 150.8 | 0,0,3 | 0,02 | 0,00 | 6,4 | 0,26 |
|  | **Итого завтрак:** | **460** |  |  |  | **16.2** | **12.0** | **57.9** | **350.7** | **0,13** | 0,2 | 0,76 | 211,44 | 1,36 |
| **90** | **2-й завтрак**  Фрукты | **100** | Фрукты | 100 | 100 | **0,5** | **0,1** | **10,1** | **46,0** | **0,01** | **0,01** | **2,0** | **7,0** | **0.2** |
| **65** | Обед  Свекольник. | **200** | Бульон мясной  Свекла  Картофель  Морковь  Лук реп.  Томат паста  Сахар  Масло рас.  Сметана | 150  80  80  20  20  5  2  5  10 | 150  70  70  18  18  5  2  5  10 | 1.65 | 4.22 | 11.2 | 88.55 | 0,06 | 0.03 | 2,73 | 17,35 | 0,73 |
| **242** | Бефстроганов из отварной говядины | **80** | Мясо говядина  Морковь  Лук реп.  Мука пшен.  Масло слив.  Сметана | 80  18  18  5  5  10 | 73  15  15  5  5  10 | 11.56 | 9.13 | 25.2 | 202.7 | 0.35 | 0.05 | 0.07 | 10.36 | 1.23 |
| **297** | Каша гречневая рассыпчатая | **140** | Крупа гречн.  Масло слив. | 46  4 | 46  6 | 1.69 | 7.15 | 12.7 | 153.8 | 0.08 | 0.04 | 3.97 | 24.36 | 0.72 |
|  | Огурец соленый | **50** | Огурец соленый | 70 | 50 | 0.24 | - | 0.44 | 2.8 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **403** | Компот из плодов сушеных | **200** | Плоды суш.  Сахар | 15  12 | 15  12 | 0.32 | 0.2 | 21.8 | 90.5 | 0,01 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,37 |
|  | Хлеб ржаной | **50** | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.0 | 0,08 | 0,09 | - | 14,0 | 1,56 |
|  | **Итого обед:** | **720** |  |  |  | **18.76** | **21.3** | **88.48** | **628.4** | **0.55** | **0.21** | **8.76** | **85.25** | **9.31** |
| **406**  **58** | **Полдник**  Простокваша  Гренка  **Итого полдник:** | **200**  **50**  **250** | Простокваша  Батон | 200  50 | 200  50 | **5.46**  **3.15**  **4.45** | **5.81**  **0.99**  **3.87** | **9.8**  **8.91**  **24.3** | **109.6**  **135.4**  **235.1** | 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** |
| **93** | **Ужин**  Овощи в молочном соусе  (1 вариант) | **220** | Картофель  Капуста св.  Морковь  Лук реп.  Зел.гор.  Масло слив.  Молоко | 120  100  40  18  20  4  40 | 110  90  30  15  15  4  40 | 6.95 | 0.04 | 32.5 | 205.6 | 0.1 | 0.05 | 13.0 | 45.3 | 0.96 |
| **385** | Чай с молоком | **200** | Чай- заварка  Сахар  Молоко | 0.5  15  120 | 0.5  15  120 | 0.00 | 0.00 | 15.2 | 61.0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 |
| **429** | Булочка «Домашняя» | **80** | Мука пшеничная  Сахар  Масло раст.  Дрожжи  Вода | 70  10  6  0.13  60 | 70  10  6  0.13  60 | 6.45 | 6.16 | 15.5 | 182.2 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 8,42 | 0,83 |
|  | **Итого ужин:** | **500** |  |  |  | **13.4** | **15.2** | **63.2** | **448.8** | **0.07** | **0.07** | **13.0** | **55.14** | **2.33** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **53.6** | **60.99** | **252.8** | **1795.5** | **0.95** | **0.85** | **51.7** | **615.0** | **60.8** |