**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** | ЯйцоМасло слив.Молоко | 2 шт3150 | 803150 | 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.СахарМолокоВода | 0.21513070 | 0,21513070 | 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.ХлебСыр | 63818 | 63816 | 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 СвеклаКартофельМорковьЛук реп.Томат пастаСахарМасло рас.Сметана | 1508080202052510 | 1507070181852510 | 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 говядинаМорковьЛук реп.Мука пшен.Масло слив.Сметана | 8018185510 | 7315155510 | 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. | 464 | 466 | 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 | 1512 | 1512 | 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**ПростоквашаГренка**Итого полдник:** | **200****50****250** | ПростоквашаБатон | 20050 | 20050 | **5.46****3.15****4.45** | **5.81****0.99****3.87** | **9.8****8.91****24.3** | **109.6****135.4****235.1** | 0,030,04**0,1** | 0,1500,05**0,22** | 0,7-**10,7** | 1207,8**143,8** | 0,10,48**2,78** |
| **93** | **Ужин**Овощи в молочном соусе(1 вариант) | **220** | КартофельКапуста св.МорковьЛук реп.Зел.гор.Масло слив.Молоко | 120100401820440 | 11090301515440 | 6.95 | 0.04 | 32.5 | 205.6 | 0.1 | 0.05 | 13.0 | 45.3 | 0.96 |
| **385** | Чай с молоком | **200** | Чай- заваркаСахарМолоко | 0.515120 | 0.515120 | 0.00 | 0.00 | 15.2 | 61.0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 |
| **429** | Булочка «Домашняя» | **80** | Мука пшеничнаяСахарМасло раст.ДрожжиВода | 701060.1360 | 701060.1360 | 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** |