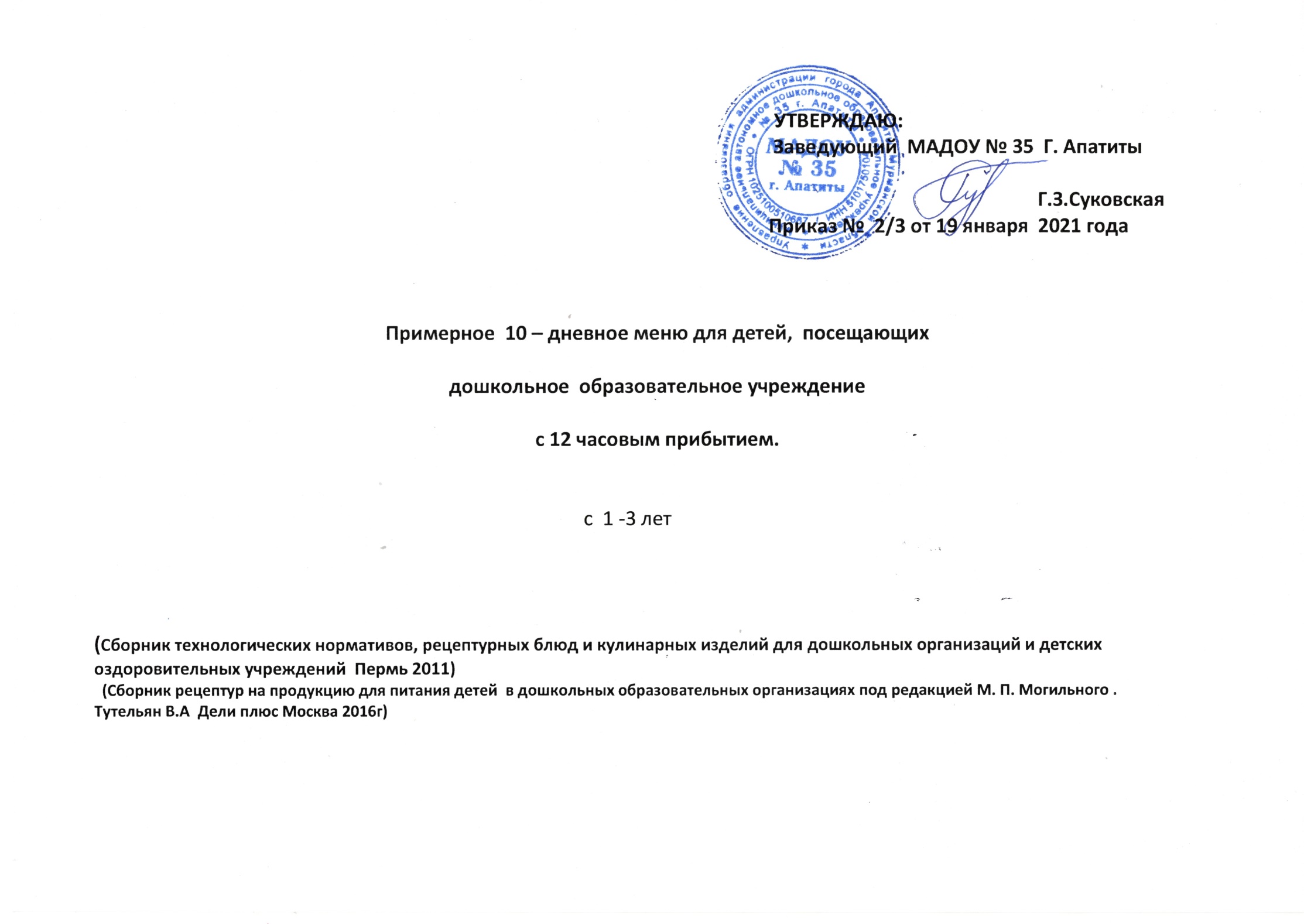
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

**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 | **160** | Масло слив.  Молоко  Яйцо | 3  120  2,0 | 3  120  80 | 4.64 | 6.39 | 17.83 | 98.14 | 0,08 | 0,13 | 0,28 | 117,04 | 0,72 |
| **387** | Какао с молоком  (1 вар) | **150** | Какао пор.  Сахар  Молоко  Вода | 0,01  8  90  70 | 0.01  8  90  70 | 1,95 | 0,33 | 10.46 | 88,7 | 0,02 | 0,05 | 0,48 | 88,0 | 0,38 |
| **493** | Бутерброд с сыром  (2 вар) | **40** | Масло слив.  Хлеб  Сыр | 3  25  12 | 3  25  12 | 2,49 | 4.72 | 8.01 | 98.0 | 0,0,3 | 0,02 | 0,00 | 6,4 | 0,26 |
|  | **Итого завтрак:** | **350** |  |  |  | **9.08** | **11.44** | **36.33** | **284.84** | **0,13** | 0,2 | 0,76 | 211,44 | 1,36 |
| **90** | **2-й завтрак**  Фрукты | **100** | Фрукты | 108 | 100 | **2.25** | **2.39** | **10,1** | **46,0** | **0,01** | **0,01** | **2,0** | **7,0** | **0.2** |
| **65** | Обед  Свекольник. | **160** | Бульон мясной  Свекла  Картофель  Морковь  Лук реп.  Томат паста  Масло рас.  Сметана | 120  60  60  12  12  5  4  5 | 120  40  45  10  10  5  4  5 | 1,32 | 2,07 | 8,96 | 100.0 | 0,06 | 0.03 | 2,73 | 17,35 | 0,73 |
| **242** | Бефстроганов из отварной говядины | **60** | Мясо говядина  Морковь  Лук реп.  Мука пшен.  Масло слив.  Сметана | 80  12  12  4  4  5 | 63  10  10  4  4  5 | 10.29 | 10.78 | 17.03 | 135.5 | 0.35 | 0.05 | 0.07 | 10.36 | 1.23 |
| **297** | Каша гречневая рассыпчатая | **110** | Крупа гречн.  Масло слив. | 25  3 | 25  3 | 1.33 | 5.62 | 10.0 | 120.9 | 0.08 | 0.04 | 3.97 | 24.36 | 0.72 |
|  | Огурец соленый | **30** | Огурец соленый | 60 | 30 | 0.18 | - | 0.33 | 2.1 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **403** | Компот из плодов сушеных | **150** | Плоды суш.  Сахар | 10  8 | 10  8 | 0,24 | 0,15 | 16,4 | 67,9 | 0,01 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,37 |
|  | Хлеб ржаной | **40** | Хлеб ржаной | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 72,0 | 0,08 | 0,09 | - | 14,0 | 1,56 |
|  | **Итого обед:** | **550** |  |  |  | **16.0** | **19.1** | **66.4** | **498.4** | **0.55** | **0.21** | **8.76** | **85.25** | **9.31** |
| **406**  **58** | **Полдник**  Простокваша  Гренка  **Итого полдник:** | **180**  **20**  **200** | Простокваша  Батон | 180  20 | 180  20 | 4.79  2,1  **6.85** | 7.54  0,66  **8.2** | 22.46  5,94  **28.4** | 122.2  90,3  **212.5** | 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) | **180** | Картофель  Капуста св.  Морковь  Лук реп.  Зел.гор.  Масло слив.  Молоко | 100  80  20  12  15  3  30 | 80  60  14  10  10  3  30 | 6.7 | 7.42 | 21.2 | 158.33 | 0.1 | 0.05 | 13.0 | 45.3 | 0.96 |
| **385** | Чай с молоком | **150** | Чай- заварка  Сахар  Молоко  Вода | 0,5  8  90  60 | 0,5  8  90  60 | 0.94 | 0.01 | 13.9 | 51.37 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 |
| **429** | Булочка «Домашняя» | **70** | Мука пшеничная  Сахар  Масло раст.  Дрожжи  Вода | 60  2  5  0,13  60 | 60  2  5  0,13  60 | 3,9 | 6,27 | 13,6 | 150,7 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 8,42 | 0,83 |
|  | **Итого ужин:** | **400** |  |  |  | **11.54** | **13.7** | **48.7** | **360.4** | **0.07** | **0.07** | **13.0** | **55.14** | **2.33** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **45.72** | **54.83** | **189.9** | **1424.2** | **0.85** | **0.75** | **50.73** | **612.5** | **56.88** |