**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)**

 **1 день (понедельник)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Т.К** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Наименование****продуктов** | **Вес в****Граммах** **брутто** | **Вес в****Граммах****нетто** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **162** | **Завтрак**Каша овсяная из «Геркулеса»жидкая | **200** | Крупа овсянаяМолоко СахарМасло слив.Вода | 261505450 | 261505450 | 11.1 | 7.39 | 18.6 | 160.4 | 0,08 | 0,08 | 0,21 | 88,0 | 0,7 |
| **383** | Чай с лимоном | **200** | Чай –заваркаСахарлимон | 0,51510 | 0.51510 | 0,06 | 0.00 | 14,2 | 57,7 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 2,19 | 0,67 |
| **495** | Бутерброд с маслом (1в) | **50** | ХлебМасло слив | 446 | 446 | 3.1 | 5.17 | 22,2 | 150,8 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 6,4 | 0.26 |
|  | **Итого завтрак:** | **450** |  |  |  | **14.33** | **12.56** | **55.0** | **368.9** | **0,11** | **0,1** | **1,08** | **96,59** | **1,63** |
| **407** | **2- й завтрак**Сок | **180** | **Сок** | 180 | 180 | **2.8** | **3.0** | **13.7** | **92.1** | **0,01** | **0,01** | **2,0** | **7,0** | **0,2** |
| **66** | **Обед** Суп из овощей | **200** | Бульон мясной/мясоКартофельКапуста бел.МорковьЛук репчатыйЗелен.горМасло растит.сметана | 150558070202020912 | 150506060181815912 | 1,89 | 4,7 | 6,6 | 123,4 | 0,01 | 0,02 | 6,8 | 23,0 | 0,49 |
| **302** | Тефтели из печени с рисом | **100** | Печень гов.РисЛук реп.ЯйцоМасло слив. | 1301220304 | 1101218304 | 11.14 | 110.22 | 28.4 | 155.1 | 0,35 | 0,05 | 0.07 | 10,36 | 1.23 |
| **333** | Соус молочный (1вар.) | **40** | МолокоМука пшен. | 405 | 405 | 1,34 | 1,66 | 3,36 | 33,7 | 0.00 | 0.02 | 0.05 | 15.37 | 0.03 |
| **317** | Картофельное пюре | **140** | КартофельМолокоМасло слив. | 140304 | 12030304 | 1,33 | 4,42 | 12,8 | 128,4 | 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 |
| **399** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | Сахарсухофрукты | 1215 | 1215 | 0.56 | 0.00 | 27.3 | 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 | 0,08 | 0,09 | - | 14,0 | 1,56 |
|  | **Итого обед:** | **780** |  |  |  | **19.8** | **221.6** | **96.0** | **645.2** | **0.53** | **0.25** | **10.98** | **129.36** | **5.28** |
| **406****90** | **Полдник**ПростоквашаКондит. изд.Фрукты**Итого полдник:** | **150****30****100****280** | ПростоквашаКондитер. Изд.Фрукты | 15038111 | 15038100 | **5.46****2.94****-****8.4** | **5.81****2.97****0.42****9.2** | **9.8****20.4****10.9****41.1** | **109.6****120.0****47.3****276.5** | 0,030,030,03**0,09** | 0,1500,020,02**0,19** | 0,710,010,0**20,7** | 12016,016,0**152,0** | 0,12,202,20**4,5** |
| **201** | **Ужин**Вареники ленивые с маслом | **200****12** | ТворогМука пшенич.ЯйцоСахарМасло сливоч. | 1303525812 | 1303525812 | 7.1 | 14.38 | 41.6 | 272.0 | 0,05 | 0,22 | 0,24 | 86.6 | 0,56 |
| **387** | Какао с молоком (1-й вар) | **200** | Какао-пор.МолокоСахарВода | 0,21301270 | 0,21301270 | 2.1 | 0.36 | 21.6 | 98.5 | 0,02 | 0,05 | 0,48 | 88,0 | 0,38 |
|  | Батон | **50** | Хлеб | 50 | 50 | 2.1 | 0.66 | 5.94 | 90.3 | 0,04 | 0,06 | 0,12 | 164,6 | 0,48 |
|  | **Итого ужин:** | **450** |  |  |  | **11.3** | **15.4** | **68.7** | **460.9** | **0.11** | **0.33** | **0.84** | **339.2** | **1.42** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  | **56.63** | **61.76** | **274.5** | **1843.6** | **0.95** | **0.96** | **37.0** | **690.8** | **10.3** |