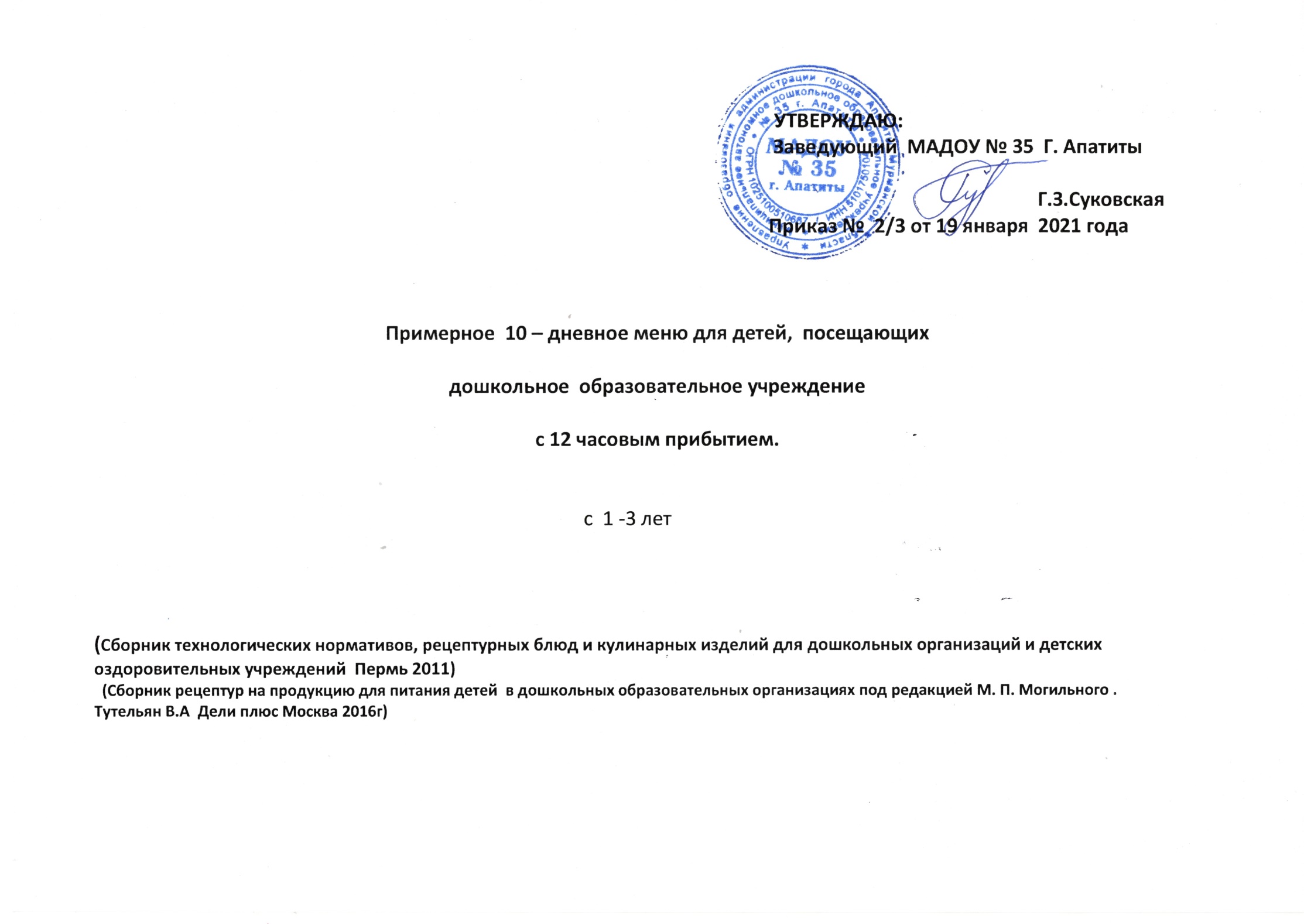
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

**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 | **160** | Крупа овсяная  Молоко  Сахар  Масло слив.  Вода | 20  100  2  3  50 | 20  100  2  3  50 | 5,33 | 4.46 | 28,72 | 108.05 | 0,08 | 0,08 | 0,21 | 88,0 | 0,7 |
| **383** | Чай с лимоном | **150** | Чай –заварка  Сахар  лимон | 0,5  8  5 | 05  8  5 | 0,05 | 0,00 | 11,4 | 46,2 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 2,19 | 0,67 |
| **495** | Бутерброд с маслом (1в) | **40** | Хлеб  Масло слив | 35  5 | 35  5 | 2,49 | 4,14 | 17,8 | 120,65 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 6,4 | 0.26 |
|  | **Итого завтрак:** | **350** |  |  |  | **8.1** | **8.6** | **42.3** | **274.9** | **0,11** | **0,1** | **1,08** | **96,59** | **1,63** |
| **407** | **2- й завтрак**  Сок | **180** | **Сок** | 180 | 180 | **2.0** | **2.15** | **10,1** | **68.0** | **0,01** | **0,01** | **2,0** | **7,0** | **0,2** |
| **66** | **Обед**  Суп из овощей | **150** | Бульон мясной/мясо  Картофель  Капуста бел.  Морковь  Лук репчатый  Масло растит.  Сметана  Зеленый горошек | 100\  45  60  50  15  15  8  8  10 | 100/  38  45  40  10  10  8  8  8 | 1,42 | 3,53 | 5,0 | 100.1 | 0,01 | 0,02 | 6,8 | 23,0 | 0,49 |
| **302** | Тефтели из печени с рисом | **80** | Печень из говядины  рис  Лук реп.  Яйцо  Масло слив. | 120  8  10  1/3  3 | 100  8  5  20  3 | 11.7 | 7.68 | 13.38 | 105.0 | 0,35 | 0,07 | 0.12 | 25.73 | 1.26 |
| **317** | Картофельное пюре | **120** | Картофель  Молоко  Масло слив. | 160  20  3 | 120  20  3 | 0,0 | 3,48 | 10,13 | 100.9 | 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 |
| **399** | Компот из смеси сухофруктов | **150** | Сахар  сухофрукты | 8  12 | 8  12 | 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 | 0,08 | 0,09 | - | 14,0 | 1,56 |
|  | **Итого обед:** | **570** |  |  |  | **14.4** | **15.17** | **73.0** | **480.9** | **0.53** | **0.25** | **10.98** | **129.36** | **5.28** |
| **406**  **90** | **Полдник**  Простокваша  Кондит. изд.  Фрукты  **Итого полдник:** | **135**  **10**  **95**    **240** | Простокваша  Кондитер. Изд.  Фрукты | 135  10  108 | 135  10  95 | 4.62  0,98  0,4  **6.0** | 5.07  0,99  0,4  **6.46** | 14.49  6,81  10,4  **31.7** | 102.4  60,0  45,0  **207.4** | 0,03  0,03  0,03  **0,09** | 0,150  0,02  0,02  **0,19** | 0,7  10,0  10,0  **20,7** | 120  16,0  16,0  **152,0** | 0,1  2,20  2,20  **4,5** |
| **201** | **Ужин**  Вареники ленивые  с маслом | **180**  **10** | Творог  Мука пшенич.  Яйцо  Сахар  Масло сливоч. | 110  30  1\2  4  10 | 110  30  20  4  10 | 6.1 | 6,31 | 29.2 | 164.47 | 0,05 | 0,22 | 0,24 | 86.6 | 0,56 |
| **387** | Какао с молоком  (1-й вар) | **170** | Какао-пор.  Молоко  Сахар  Вода | 0,016  90  8  70 | 0,016  90  8  70 | 1,95 | 0,33 | 19,46 | 88,7 | 0,02 | 0,05 | 0,48 | 88,0 | 0,38 |
|  | Батон | **25** | Батон | 25 | 25 | 2,1 | 0,66 | 5,94 | 90,3 | 0,04 | 0,06 | 0,12 | 164,6 | 0,48 |
|  | **Итого ужин:** | **400** |  |  |  | **10.15** | **10,69** | **54.6** | **343.47** | **0.11** | **0.33** | **0.84** | **339.2** | **1.42** |
|  | **Итого за день:** |  |  | |  | **40,65** | **43,07** | **211,74** | **1374,7** | **0.85** | **0.88** | **34.9** | **724.1** | **8.53** |