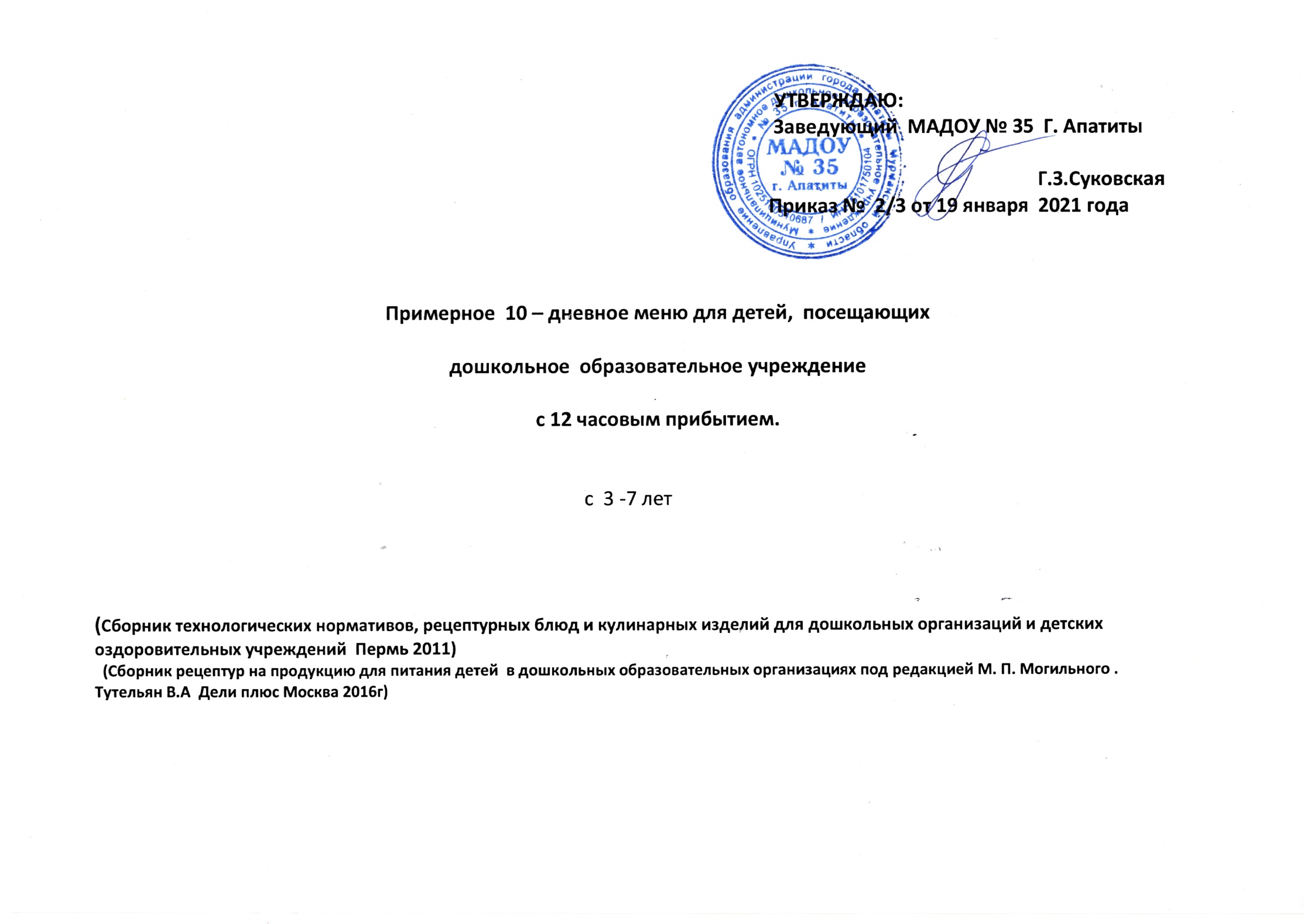
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

**6день (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** |
| **160** | | **Завтрак**  Каша манная молочная жидкая | **200** | Молоко  Сахар  Масло слив.  Крупа манная  Вода | | 150  4  5  22  50 | 150  4  5  22  50 | 6.54 | 8.41 | 14.8 | 208.5 | 0,12 | 0,12 | 0,3 | 113,6 | 0,29 |
| **383** | | Чай с лимоном | **200** | Чай-заварка  Сахар  Лимон | | 0.5  15  10 | 0,5  15  10 | 0.08 | 0.00 | 14.2 | 57.7 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 2,19 | 0,67 |
| **498** | | Бутерброд с повидлом (1в) | **60** | Хлеб  Масло слив  Повидло | | 34  6  20 | 34  6  20 | 3.1 | 5.17 | 22.2 | 150.8 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,0 | 2.20 |
|  | | **Итого завтрак:** | **460** |  | |  |  | **9.72** | **13.58** | **51.2** | **355.6** | **0,15** | **0,14** | **11,17** | **131,7** | **3,16** |
| **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** |
| 10 | | Обед  Салат из консервированного зеленого горошка | 50 | Кон. зел.горошек  Масло раст. | | 60  6 | 50  6 | 0.24 | - | 0.44 | 2,8 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **74** | | Суп крестьянский с крупой | **200** | Бульон  Картофель  Капуста бел.  Морковь  Лук реп.  Крупа  Масло раст.  Сметана | | **150**  **80**  **90**  **25**  **25**  **12**  **5**  **10** | 150  70  80  22  22  12  5  10 | 1.76 | 4.22 | 11.5 | 116.2 | 0.03 | 0.02 | 3.41 | 14.8 | 0.43 |
| **263** | | Рулет из говядины с яйцом паровой | **80** | Мясо гов.  Хлеб пшен.  Лук реп.  Масло слив.  Яйцо | | 90  3  12  6  1 шт | 80  3  8  6  40 | 10.65 | 12.1 | 18.56 | 191.8 | 0,04 | 0,04 | 0,8 | 9,78 | 0,81 |
| **318** | | Картофельное пюре с моркови | **140** | Картофель  Молоко  Масло слив.  Морковь | | 110  40  4  80 | 80  40  4  50 | 1.89 | 4.67 | 17.7 | 127.9 | 0,09 | 0,04 | 3,79 | 25,14 | 0,72 |
| **394** | | Кисель из концентрата ягодного или плодового | **200** | Сахар  Кисель | | 10  20 | 10  20 | 0.36 | - | 27.3 | 111.8 | 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** |  | |  |  | **18.2** | **21.0** | **92.6** | **649.5** | **0.27** | **0.22** | **6.94** | **63.1** | **8.95** |
| **406** | | **Полдник**  Простокваша  Кондит. изд.  Фрукты  **Итого полдник:** | **150**  **38**  **100**  **280** | | Простокваша  Конд.изд  Фрукты | 150  38  110 | 150  38  100 | **5.46**  **2.94**  **8.4** | **5.81**  **2.97**  **9.2** | **9.8**  **20.4**  **41.1** | **109.6**  **120.0**  **276.5** | 0,03  0,03  **0,09** | 0,150  0,02  **0,19** | 0,7  10,0  **20,7** | 120  16,0  **152,0** | 0,1  2,20  **4,5** |
| **211** | | **Ужин**  **Лапшевник с творогом** | **200** | Макар.изд.  Вода для варки  Творог  Масло слив.  Сахар  Сметана  Яйца | | 20  50  90  4  10  4  1/3 | 20  50  90  4  10  4  20 | 8.6 | 13.48 | 37.43 | 201.4 | 0.03 | 0.13 | 0.13 | 51.21 | 0.87 |
| **338** | | Соус молочный сладкий | **50** | Мука пшенич.  Молоко  Сахар | | 5  50  3 | 5  50  3 | 0.9 | 1.25 | 5.53 | 25.8 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 17,36 | 0,04 |
| **392** | | Кофейный напиток с молоком (2 -й вар) | **200** | Коф. напиток  Сахар  Молоко  Вода | | 0.016  25  130  70 | 0,016  25  130  70 | 1.4 | 0.01 | 17,3 | 75.0 | 0,00 | 0,02 | 0,09 | 37,6 | 0,06 |
|  | | Батон | **40** | Батон | | 40 | 40 | 2.1 | 0.66 | 5.94 | 90.3 | 0,04 | 0,05 | 0,1 | 139,2 | 0,39 |
|  | **Итого ужин:** | | **495** |  | |  |  | **13.0** | **15.4** | **66.2** | 456.3 | **0,16** | **0,12** | **9,8** | **169,7** | **25,8** |
|  | **Итого за день** | |  |  | |  |  | **52.12** | **61.82** | **264.8** | **1830.0** | **0.78** | **1.2** | **12.8** | **617.0** | **15.3** |