**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** | МолокоСахарМасло слив.Крупа маннаяВода | 150452250 | 150452250 | 6.54 | 8.41 | 14.8 | 208.5 | 0,12 | 0,12 | 0,3 | 113,6 | 0,29 |
| **383** | Чай с лимоном | **200** | Чай-заваркаСахарЛимон | 0.51510 | 0,51510 | 0.08 | 0.00 | 14.2 | 57.7 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 2,19 | 0,67 |
| **498** | Бутерброд с повидлом (1в) | **60** | ХлебМасло сливПовидло | 34620 | 34620 | 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 | ОбедСалат из консервированного зеленого горошка | 50 | Кон. зел.горошекМасло раст. | 606 | 506 | 0.24 | - | 0.44 | 2,8 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **74** | Суп крестьянский с крупой | **200** | Бульон КартофельКапуста бел.МорковьЛук реп.КрупаМасло раст.Сметана | **150****80****90****25****25****12****5****10** | 1507080222212510 | 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 | 9031261 шт | 8038640 | 10.65 | 12.1 | 18.56 | 191.8 | 0,04 | 0,04 | 0,8 | 9,78 | 0,81 |
| **318** | Картофельное пюре с моркови | **140** | КартофельМолокоМасло слив.Морковь | 11040480 | 8040450 | 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** | СахарКисель | 1020 | 1020 | 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**ПростоквашаКондит. изд.Фрукты**Итого полдник:** | **150****38****100****280** | ПростоквашаКонд.издФрукты | 15038110 | 15038100 | **5.46****2.94****8.4** | **5.81****2.97****9.2** | **9.8****20.4****41.1** | **109.6****120.0****276.5** | 0,030,03**0,09** | 0,1500,02**0,19** | 0,710,0**20,7** | 12016,0**152,0** | 0,12,20**4,5** |
| **211** | **Ужин****Лапшевник с творогом**  | **200** | Макар.изд.Вода для варкиТворогМасло слив.СахарСметанаЯйца | 20509041041/3 | 205090410420 | 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.МолокоСахар | 5503 | 5503 | 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 СахарМолокоВода | 0.0162513070 | 0,0162513070 | 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** |