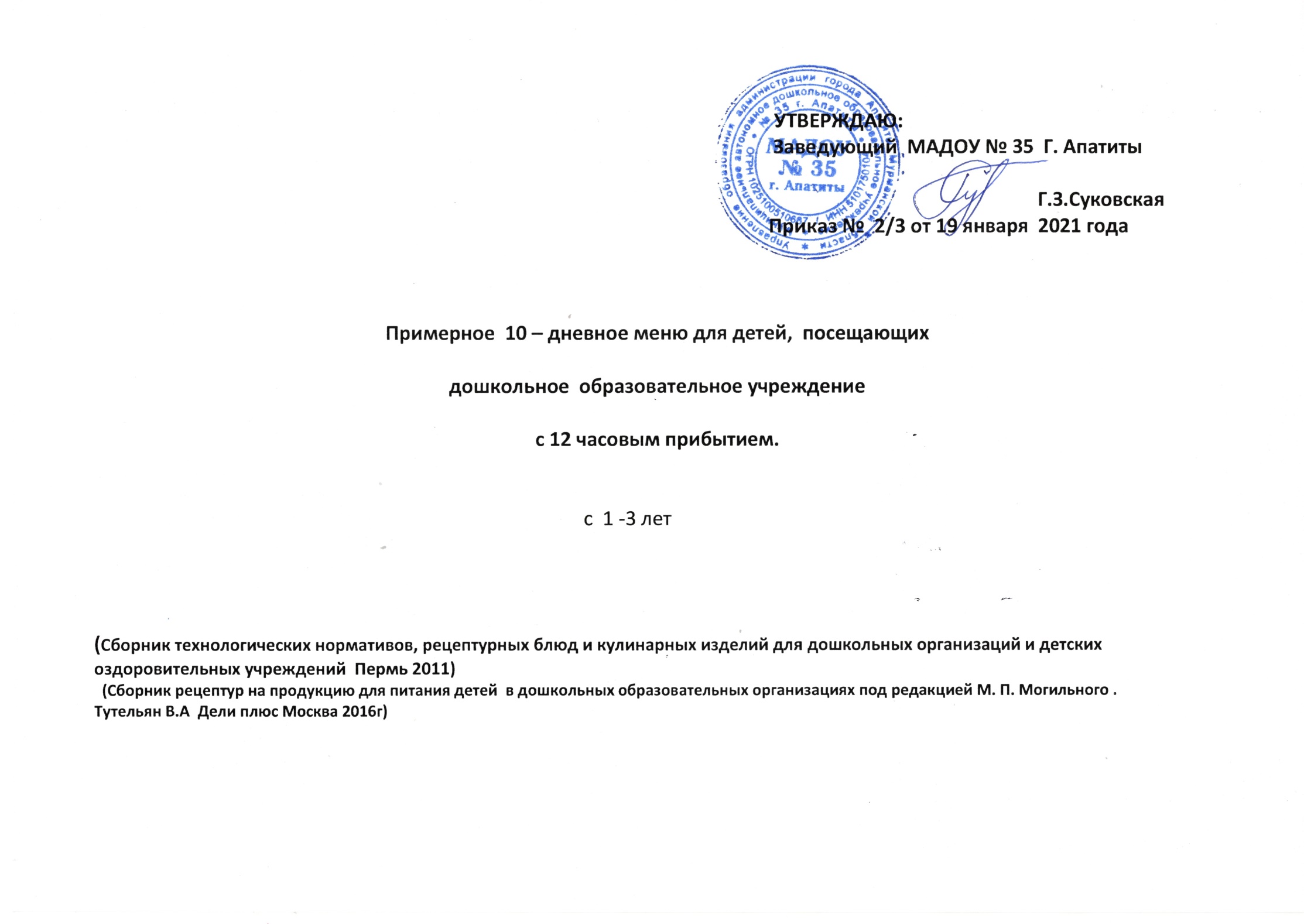
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

**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 | **160** | Молоко  Сахар  Масло слив.  Крупа манная  Вода | | 100  2  4  20  50 | 100  2  4  20  50 | 7,0 | 5.42 | 14.6 | 131.0 | 0,12 | 0,12 | 0,3 | 113,6 | 0,29 |
| **383** | | Чай с лимоном | **150** | Чай-заварка  Сахар  Лимон | | 0,5  8  5 | 0,5  8  5 | 0,05 | 0,00 | 11,4 | 46,2 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 2,19 | 0,67 |
| **498** | | Бутерброд с повидлом (2в) | **40** | Хлеб  Масло слив  Повидло | | 28  2  10 | 28  2  10 | 0.93 | 2.93 | 15.2 | 91.0 | 0,03 | 0,02 | 10,00 | 16,0 | 2.20 |
|  | | **Итого завтрак:** | **350** |  | |  |  | **7.98** | **8.35** | **40.8** | **268.2** | **0,15** | **0,14** | **11,17** | **131,7** | **3,16** |
| **407** | | **2-й завтрак**  Сок | **180** | Сок | | 180 | 180 | **2.3** | **2.15** | **11.0** | **68.0** | **0,01** | **0,01** | **2,0** | **7,0** | **0.2** |
| **10** | | Обед  Салат из консервированного зеленого горошка | **40** | Зеленый горошек конс.  Масло раст. | | 45  5 | 35  5 | 0.18 | - | 0.33 | 33.4 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **74** | | Суп крестьянский с крупой | **160** | Бульон мяс.  Картофель  Капуста бел.  Морковь  Лук реп.  крупа  Масло раст.  Сметана | | 100  60  60  12  12  5  3  5 | 100  48  48  10  10  5  3  5 | 1.41 | 2.93 | 9.21 | 74.5 | 0.03 | 0.02 | 3.41 | 14.8 | 0.43 |
| **263** | | Рулет из говядины с яйцом | **60** | Мясо гов.  Хлеб пшен.  Лук реп.  Масло слив.  Мука  Яйцо | | 80  2  12  5  5  40 | 63  2  8  5  5  40 | 7.39 | 7.47 | 18.6 | 131.1 | 0,04 | 0,04 | 0,8 | 9,78 | 0,81 |
| **318** | | Картофельное пюре с морковью | **110** | Картофель  Молоко  Масло слив.  Морковь | | 90  35  3  70 | 70  35  3  40 | 1,49 | 3,67 | 13,98 | 90,5 | 0,09 | 0,04 | 3,79 | 25,14 | 0,72 |
| **394** | | Кисель из концентрата ягодного или плодового | **150** | Сахар  Кисель | | 5  20 | 5  20 | 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** |  | |  |  | **13.35** | **14.7** | **72.2** | **469.4** | **0.27** | **0.22** | **6.94** | **63.1** | **8.95** |
| **406**  **90** | | **Полдник**  Простокваша  Кондит. изд.  Фрукты  **Итого полдник:** | **135**  **10**  **95**  **240** | | Простокваша  Кондитер. Изд.  Фрукты | 135  10  108 | 135  10  95 | 4.39  0,98  0,4  **5.72** | 4.91  0,99  0,4  **6.3** | 13.69  6,81  10,4  **30.9** | 102.9  60,0  45,0  **152,2** | 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** |
| **211** | | **Ужин**  Лапшевник с творогом | **175** | Макар.изд.  Вода для варки  Творог  Масло слив.  Сахар  Сметана  Яйца | | 16  50    40  3  4  8  1\2 | 16  50  40  3  8  4  8  20 | 5.61 | 7.8 | 27.63 | 167.92 | 0.03 | 0.13 | 0.13 | 51.21 | 0.87 |
| **338** | | Соус молочный | **40** | Мука пшенич.  Молоко | | 4  40 | 4  40 | 0,74 | 1,0 | 4,43 | 20,7 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 17,36 | 0,04 |
| **392** | | Кофейный напиток с молоком (2 -й вар) | **150** | Коф. напиток  Сахар  Молоко  Вода | | 0.016  8  90  70 | 0,016  8  90  70 | 1,05 | 0,015 | 13,0 | 56,38 | 0,00 | 0,02 | 0,09 | 37,6 | 0,06 |
|  | | Батон | **35** | Батон | | 35 | 35 | 2.1 | 0.66 | 5.94 | 90,3 | 0,04 | 0,05 | 0,1 | 139,2 | 0,39 |
|  | **Итого ужин:** | | **400** |  | |  |  | **9.5** | **105** | **51.6** | **335.3** | **0,16** | **0,12** | **9,8** | **169,7** | **25,8** |
|  | **Итого за день** | |  |  | |  |  | **38.17** | **42.0** | **206.5** | **1341.3** | **0.64** | **0.99** | **11.51** | **615.5** | **14.28** |