**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** | МолокоСахарМасло слив.Крупа маннаяВода | 100242050 | 100242050 | 7,0 | 5.42 | 14.6 | 131.0 | 0,12 | 0,12 | 0,3 | 113,6 | 0,29 |
| **383** | Чай с лимоном | **150** | Чай-заваркаСахарЛимон | 0,585 | 0,585 | 0,05 | 0,00 | 11,4 | 46,2 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 2,19 | 0,67 |
| **498** | Бутерброд с повидлом (2в) | **40** | ХлебМасло сливПовидло | 28210 | 28210 | 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. | 455 | 355 | 0.18 | - | 0.33 | 33.4 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **74** | Суп крестьянский с крупой | **160** | Бульон мяс.КартофельКапуста бел.МорковьЛук реп.крупаМасло раст.Сметана | 10060601212535 | 10048481010535 | 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.МукаЯйцо | 802125540 | 63285540 | 7.39 | 7.47 | 18.6 | 131.1 | 0,04 | 0,04 | 0,8 | 9,78 | 0,81 |
| **318** | Картофельное пюре с морковью | **110** | КартофельМолокоМасло слив.Морковь | 9035370 | 7035340 | 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** | СахарКисель | 520 | 520 | 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**ПростоквашаКондит. изд.Фрукты**Итого полдник:** | **135****10****95****240** | ПростоквашаКондитер. Изд.Фрукты | 13510108 | 1351095 | 4.390,980,4**5.72** | 4.910,990,4**6.3** | 13.696,8110,4**30.9** | 102.960,045,0**152,2** | 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** |
| **211** | **Ужин**Лапшевник с творогом  | **175** | Макар.изд.Вода для варкиТворогМасло слив.СахарСметанаЯйца |  1650  40348 1\2 | 1650 40384820 | 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 | 440 | 440 | 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 СахарМолокоВода | 0.01689070 | 0,01689070 | 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** |