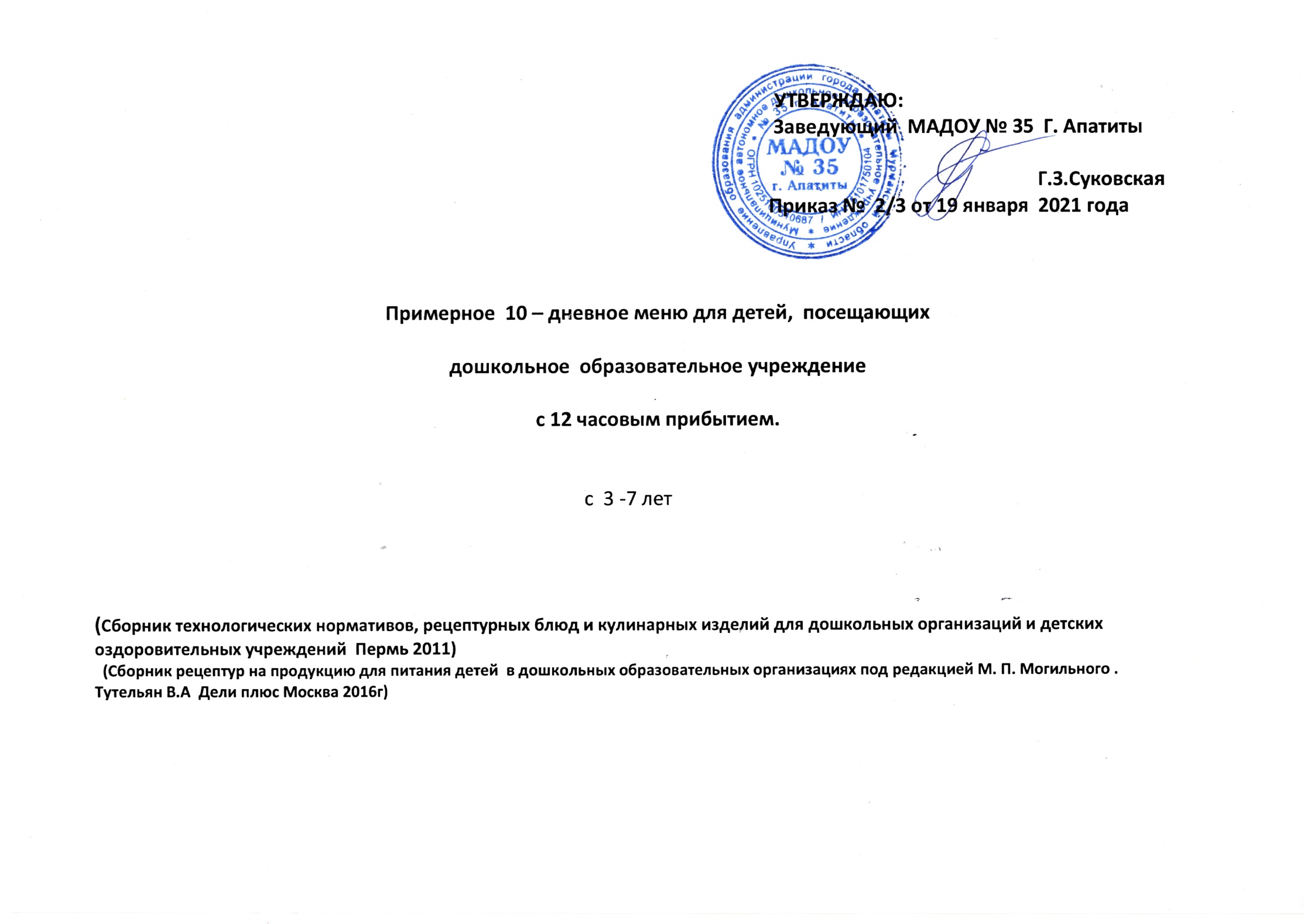
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

**5 день (пятница)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Т.К.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Наименование продуктов** | **Вес в граммах брутто** | **Вес в граммах нетто** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** | |
| **165** | Завтрак  Каша пшеничная молочная жидкая | **200** | Молоко  Крупа пшеничная  Сахар  Масло слив.  Вода | 150  30  3  4  50 | 150  30  3  4  50 | 9.35 | 5.4 | 9.4 | 115.4 | 0,07 | 0,09 | 0,87 | 23,29 | 0,46 | |
| **381** | Чай с сахаром | **200** | Чай заварка  Сахар | 05  15 | 0.5  15 | 2.6 | 0.04 | 19.8 | 90.5 | 0,02 | 0,05 | 0,75 | 85,3 | 0,1 | |
| **493** | Бутерброд с сыром  (2 вар) | **60** | Масло слив.  Хлеб  Сыр | 6  38  18 | 6  38  16 | 3.23 | 5.08 | 20.8 | 161.0 | 0,02 | 0,02 | 10,0 | 4,8 | 0,19 |
|  | **Итого завтрак:** | **450** |  |  |  | **10.28** | **10.52** | **50.0** | **366.9** | **0,11** | **0,16** | **10,87** | **113,3** | **0,75** | |
| **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** | |
| **60** | **Обед:**  Винегрет овощной | **60** | Картофель  Свекла  Морковь  Огурцы соленые  Лук репчатый  Масло раст. | 20  30  18  15  8  6 | 15  20  12  10  5  6 | 0.74 | 2.8 | 4.16 | 69.0 | 0,01 | 0.01 | 0,73 | 8,91 | 0,26 | |
| **70** | Суп картофельный с макаронными изделиями | **200** | Бульон мяс.  Макароны  Лук реп.  Морковь  Картофель  Масло рас. | 150  12  20  20  90  5 | 150  12  18  18  70  5 | 2.5 | 2.88 | 14.3 | 114.9 | 0,05 | 0,03 | 2,0 | 2,94 | 0,46 | |
| **264** | Суфле из отварной говядины паровое | **80** | Мясо говядина  Яйцо  Мука  Молоко  Хлеб пшен.  Масло сл. | 80  1/3  5  40  4  4 | 70  30  5  40  4  4 | 9.35 | 10.0 | 18.1 | 158.8 | 0,04 | 0,16 | 0,67 | 38,83 | 1,92 | |
| **323** | Пюре из моркови | **140** | Морковь  Молоко  Сахар  Масло слив. | 170  40  1  4 | 120  40  1  4 | 1.85 | 4.06 | 9.13 | 98.0 | 0.04 | 0.05 | 2.14 | 38.85 | 0.60 | |
| **409** | Напиток из шиповника | **200** | Сахар  шиповник | 12  15 | 12  15 | 0.56 | - | 27.3 | 111.8 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 42,27 | 1,18 | |
|  | Хлеб ржаной | **50** | Хлеб ржаной | 50 | 50 | 3.3 | 0.6 | 17.1 | 90.1 | 0,08 | 0,09 | - | 14,0 | 1,56 | |
|  | **Итого обед:** | **730** |  |  |  | **18.3** | **20.36** | **90.1** | **642.6** | **0.26** | **0.37** | **6.8** | **147.19** | **6.14** | |
| **406**  **50**  **90** | **Полдник**  Простокваша  Гренка  Фрукты  **Итого полдник:** | **150**  **30**  **100**  **265** | Простокваша  Батон  Фрукты | 150  30  114 | 150  30  100 | **4.65**  **3.15**  **0.42**  **8.1** | **5.81**  **0.99**  **0.42**  **9.4** | **9.8**  **8.91**  **10.9**  **39.5** | **109.6**  **135.4**  **47.9**  **275.8** | 0,03  0,04  0,03  **0,1** | 0,150  0,05  0,02  **0,22** | 0,7  -  10,0  **10,7** | 120  7,8  16,0  **143,8** | 0,1  0,48  2,20  **2,78** | |
| **231** | Ужин  Фрикадельки рыбные | **90** | Рыба (филе)  Хлеб пшен.  Лук реп.  Молоко  Яйцо  Масло слив. | 90  4  18  10  1/5  4 | 86  4  15  10  4  4 | 7.1 | 4.8 | 10.2 | 126.0 | 0.06 | 0.06 | 0.16 | 29.06 | 0.42 | |
| **311** | Капуста тушеная | **140** | Капуста св.  Морковь  Лук реп.  Томат паста  Мука пшен.  Масло слив. | 150  20  20  8  1  4 | 120  18  18  8\  1  4 | 3.0 | 2.6 | 12.8 | 146.0 | 0.02 | 0.04 | 17.71 | 47.77 | 0.94 | |
| **387** | Какао с молоком | **200** | Какао порошок  *Сахар*  *Молоко*  *Вода* | 0.5  12  150  50 | 0,5  12  150  50 | 0.00 | 0.00 | 15.2 | 61.0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 | |
| **430** | Булочка «Дорожная» | **80** | Мука пшен.  Сахар  Масло раст.  Дрожжи  Вода | 60  7  3  0.1  20 | 60  7  3  0,1  20 | 3.0 | 7.5 | 26.2 | 125.7 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 8,42 | 0,83 | |
|  | **Итого ужин:** |  |  |  |  | **13.1** | **14.9** | **64.4** | **429.0** | **0.1** | **0.12** | **17.87** | **86.67** | **2.73** | |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **52.53** | **58.18** | **257.7** | **1836,1** | **0.63** | **0.93** | **50.0** | **501.9** | **13.8** | |