**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** | ЗавтракКаша пшеничная молочная жидкая | **200** | Молоко Крупа пшеничнаяСахар Масло слив.Вода | 150303450 | 150303450 | 9.35 | 5.4 | 9.4 | 115.4 | 0,07 | 0,09 | 0,87 | 23,29 | 0,46 |
| **381** | Чай с сахаром | **200** | Чай заваркаСахар | 0515 | 0.515 | 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 | 63818 | 63816 | 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** | КартофельСвеклаМорковьОгурцы соленыеЛук репчатыйМасло раст. | 2030181586 | 1520121056 | 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.МакароныЛук реп.МорковьКартофельМасло рас. | 150122020905 | 150121818705 | 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 говядинаЯйцоМукаМолокоХлеб пшен.Масло сл. | 801/354044 | 703054044 | 9.35 | 10.0 | 18.1 | 158.8 | 0,04 | 0,16 | 0,67 | 38,83 | 1,92 |
| **323** | Пюре из моркови | **140** | МорковьМолокоСахарМасло слив. | 1704014 | 1204014 | 1.85 | 4.06 | 9.13 | 98.0 | 0.04 | 0.05 | 2.14 | 38.85 | 0.60 |
| **409** | Напиток из шиповника | **200** | Сахаршиповник | 1215 | 1215 | 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**ПростоквашаГренкаФрукты**Итого полдник:** | **150****30****100****265** | ПростоквашаБатонФрукты | 15030114 | 15030100 | **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** | 0,030,040,03**0,1** | 0,1500,050,02**0,22** | 0,7-10,0**10,7** | 1207,816,0**143,8** | 0,10,482,20**2,78** |
| **231** | УжинФрикадельки рыбные | **90** | Рыба (филе)Хлеб пшен.Лук реп.МолокоЯйцоМасло слив. | 90418101/54 | 864151044 | 7.1 | 4.8 | 10.2 | 126.0 | 0.06 | 0.06 | 0.16 | 29.06 | 0.42 |
| **311** | Капуста тушеная | **140** | Капуста св.МорковьЛук реп.Томат пастаМука пшен.Масло слив. | 1502020814 | 12018188\14 | 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* | 0.51215050 | 0,51215050 | 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.ДрожжиВода | 60730.120 | 60730,120 | 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** |