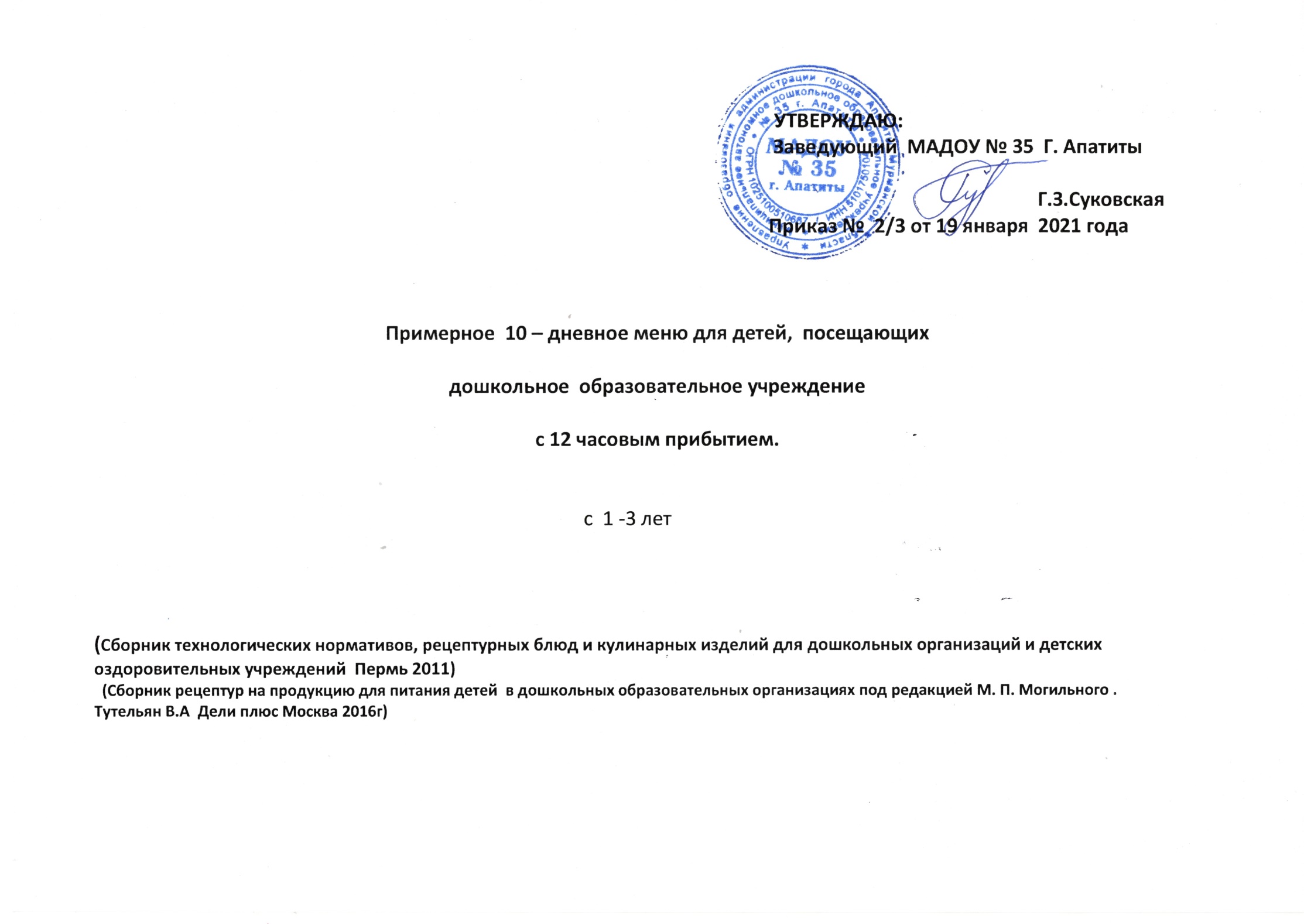
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

**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** | |
| **167** | Завтрак  Каша рисовая молочная жидкая | **170** | Молоко  Крупа рисовая  Сахар  Масло слив.  Вода | 100  23  2  3  50 | 100  23  2  3  50 | 3.96 | 1.97 | 22.0 | 152.92 | 0,07 | 0,09 | 0,87 | 23,29 | 0,46 | |
| **381** | Чай с сахаром | **150** | Чай зававрка  Сахар | 0.5  8 | 0.5  8 | 0.00 | 0.00 | 11.44 | 45.76 | 0,02 | 0,05 | 0,75 | 85,3 | 0,1 | |
| **493** | Бутерброд с сыром  (2 вар) | **40** | Масло слив.  Хлеб  Сыр | 3  25  12 | 3  25  12 | 4.72 | 8.01 | 7.26 | 119.9 | 0,02 | 0,02 | 10,0 | 4,8 | 0,19 |
|  | **Итого завтрак:** | **350** |  |  |  | **8.68** | **9.98** | **40.7** | **318.58** | **0,11** | **0,16** | **10,87** | **113,3** | **0,75** | |
| **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** | |
| **60** | **Обед:**  Винегрет овощной | **45** | Картофель  Свекла  Морковь  Огурцы соленые  Лук репчатый  Масло раст. | 15  20  12  12  5  5 | 11  15  8  9  4  5 | 0,56 | 2,11 | 3,12 | 51,8 | 0,01 | 0.01 | 0,73 | 8,91 | 0,26 | |
| **70** | Суп картофельный с макаронными изделиями | **150** | Бульон мяс.  Макароны  Лук реп.  Морковь  Картофель  Масло рас. | 100  8  15  15  80  4 | 100  8  12  12  60  4 | 1,91 | 2,16 | 10,76 | 125.55 | 0,05 | 0,03 | 2,0 | 2,94 | 0,46 | |
| **264** | Суфле из отварной говядины паровое | **60** | Мясо говядина  Яйцо  Мука  Молоко  Хлеб пшен.  Масло сл. | 80  1/3  4  30  3  3 | 63  16  4  30  3  3 | 8,0 | 8.99 | 16.21 | 140,0 | 0,04 | 0,16 | 0,67 | 38,83 | 1,92 | |
| **323** | Пюре из моркови | **120** | Морковь  Молоко  Сахар  Масло слив. | 140  30  1  3 | 112  30  1  3 | 1.59 | 3.48 | 7.83 | 84,0.00 | 0.04 | 0.05 | 2.14 | 38.85 | 0.60 | |
| **409** | Компот из шиповника | **150** | Сахар  Шиповник | 8  10 | 8  10 | 0,42 | 0,00 | 20,5 | 83,85 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 42,27 | 1,18 | |
|  | 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:** | **565** |  |  |  | **15.12** | **17.22** | **72.1** | **557.2** | **0.26** | **0.37** | **6.8** | **147.19** | **6.14** | |
| **406**  **58**  **90** | **Полдник**  Простокваша  Гренка  Фрукты  **Итого полдник:** | **135**  **20**  **95**  **250** | Простокваша  Батон  Фрукты | 135  20  108 | 135  20  95 | 4.16  2,1  0,4  **6.66** | 6.34  0,66  0,4  **7.4** | 14.46  5,94  10,4  **30.9** | 103.5  90,3  45,0  **238.8** | 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 | **70** | Рыба (филе)  Хлеб пшен.  Лук реп.  Молоко  Яйцо  Масло слив. | 80  3  10  10  1\5  3 | 76  3  8  10  4  3 | 4.47 | 3.14 | 8.9 | 114.93 | 0.06 | 0.06 | 0.16 | 29.06 | 0.42 | |
| **311** | Капуста тушеная | **120** | Капуста св.  Морковь  Лук реп.  Томат паста  Мука пшен.  Масло слив. | 130  12  12  8  1  3 | 104  8  8  8  1  3 | 2.62 | 2.23 | 11.03 | 96.67 | 0.02 | 0.04 | 17.71 | 47.77 | 0.94 | |
| **387** | Какао с молоком  (1 вар) | **150** | Какао порошок  Молоко  Сахар  Вода | 0,016  90  8  70 | 0,016  90  8  70 | 1.95 | 0.33 | 10.46 | 88.7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 | |
| **430** | Булочка «Дорожная» | **70** | Мука пшен.  Сахар  Масло раст.  Дрожжи  Вода | 50  2  2  0,9  19 | 50  2  2  0,9  19 | 2,69 | 6,6 | 23,0 | 110,0 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 8,42 | 0,83 | |
|  | **Итого ужин:** | **410** |  |  |  | **11.73** | **12.3** | **51.5** | **410.3** | **0.1** | **0.12** | **17.87** | **86.67** | **2.73** | |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **44.4** | **49.2** | **206.2** | **1592.9** | **0.57** | **0.88** | **48.24** | **497.9** | **12.6** | |