**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** | ЗавтракКаша рисовая молочная жидкая | **170** | Молоко Крупа рисоваяСахар Масло слив.Вода | 100232350 | 100232350 | 3.96 | 1.97 | 22.0 | 152.92 | 0,07 | 0,09 | 0,87 | 23,29 | 0,46 |
| **381** | Чай с сахаром | **150** | Чай зававркаСахар | 0.58 | 0.58 | 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 | 32512 | 32512 | 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** | КартофельСвеклаМорковьОгурцы соленыеЛук репчатыйМасло раст. | 1520121255 | 11158945 | 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.МакароныЛук реп.МорковьКартофельМасло рас. | 10081515804 | 10081212604 | 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 говядинаЯйцоМукаМолокоХлеб пшен.Масло сл. | 801/343033 | 631643033 | 8,0 | 8.99 | 16.21 | 140,0 | 0,04 | 0,16 | 0,67 | 38,83 | 1,92 |
| **323** | Пюре из моркови | **120** | МорковьМолокоСахарМасло слив. | 1403013 | 1123013 | 1.59 | 3.48 | 7.83 | 84,0.00 | 0.04 | 0.05 | 2.14 | 38.85 | 0.60 |
| **409** | Компот из шиповника | **150** | СахарШиповник | 810 | 810 | 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**ПростоквашаГренкаФрукты**Итого полдник:** | **135****20****95****250** | ПростоквашаБатонФрукты | 13520108 | 1352095 | 4.162,10,4**6.66** | 6.340,660,4**7.4** | 14.465,9410,4**30.9** | 103.590,345,0**238.8** | 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 | **70** | Рыба (филе)Хлеб пшен.Лук реп.МолокоЯйцоМасло слив. | 80310101\53 | 76381043 | 4.47 | 3.14 | 8.9 | 114.93 | 0.06 | 0.06 | 0.16 | 29.06 | 0.42 |
| **311** | Капуста тушеная | **120** | Капуста св.МорковьЛук реп.Томат пастаМука пшен.Масло слив. | 1301212813 | 10488813 | 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 порошокМолокоСахарВода | 0,01690870 | 0,01690870 | 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.ДрожжиВода | 50220,919 | 50220,919 | 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** |