**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)**

 **10 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** | Каша пшеничная молочная | **200** | Крупа пшеничнаяМолокоВодаСахарМасло слив. | 281505044 | 281505044 | 7.72 | 5.83 | 16.8 | 144.4 | 0.09 | 0.12 | 0.28 | 108.88 | 0.71 |
| **382** | Чай с сахаром | **200** | Чай- заваркаСахар | 0.515 | 0.515 | 0.08 | 0.01 | 14.0 | 57.7 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 |
| **492** | Бутерброд с сыром(1вар) | **60** | Масло слив.Хлеб Сыр | 63818 | 63816 | 3.1 | 5.17 | 22.2 | 150.8 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 6,4 | 0,26 |
|  | **Итого завтрак:** | **460** |  |  |  | **10.9** | **11.0** | **53.0** | **352.9** | **0,14** | **0,34** | **0,4** | **153,53** | **0,92** |
| **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** |
| **35** | **Обед**Салат из свеклы отварной | **60** | СвеклаМасло рас. | 706 | 546 | 0.8 | 1.9 | 3.55 | 26.0 | 0,00 | 0,01 | 1,13 | 15,39 | 0,58 |
| **71** | Суп картофельный смясными фрикадельками | **200/30** | Бульон мясной/мясоКартофельЛук репч.МорковьЯйцоМасло раст. | 150/4510020201,105 | 150/40902222105 | 7.43 | 7.1 | 17.6 | 121.0 | 0,12 | 0,05 | 0,08 | 8,0 | 0,02 |
| **244** | Голубцы ленивые | **170** | Мясо говяд.Крупа рис.Капуста белок.Масло слив. | 55201604 | 50201404 | 7.21 | 9.8 | 24.0 | 257.4 | 0,15 | 0,11 | 0,00 | 3,24 | 2,35 |
| **340** | Соус сметанный | **40** | Сметана Мука пшен. | 186 | 186 | 0.5 | 2.9 | 1.26 | 50.0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 24,0 |
| **399** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | СухофруктыСахар | 1512 | 1512 | 0.56 | 0.00 | 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:** | **690** |  |  |  | **19.0** | **20.4** | **90.81** | **630.3** | **0,26** | **0,35** | **22,37** | **155,4** | **6.44** |
| **406****90** | **Полдник**ПростоквашаБатонФрукты**Итого полдник:** | **150****30****100****280** | 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****275.5** | 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** |
| **215** | **Ужин**Рыба (филе) отварная | **100** | Рыба филеЛук реп.МорковьМасло раст. | 11022223 | 10020203 | 8.2 | 6.04 | 15.0 | 100.0 | 0,05 | 0,04 | 0,15 | 16,52 | 0,55 |
| **317** | Картофельное пюре | **140** | КартофельМолокоМасло слив. | 150404 | 150404 | 1.6 | 3.95 | 27.7 | 151.6 | 0,09 | 0,04 | 3,79 | 25,14 | 0,72 |
| **392** | Кофейный напиток с молоком | **200** | Коф. нап. порошокСахарМолоко Вода  | 00161515050 | 0.0161515050 | 1.6 | 3.95 | 17.0 | 108.3 | 0,03 | 0,07 | 0,24 | 115,3 | 0,49 |
|  | Батон | **40** | Батон | 40 | 40 | 2.1 | 0.66 | 5.94 | 90.3 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 4,5 | 0,27 |
|  | **Итого ужин:** | **480** |  |  |  | **13.5** | **14.6** | **65.7** | **450.2** | **0.19** | **0.15** | **4.22** | **162.82** | **2.14** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **54.3** | **58.4** | **262.8** | **1801.0** | **0.86** | **2.0** | **45.6** | **630.5** | **14.0** |