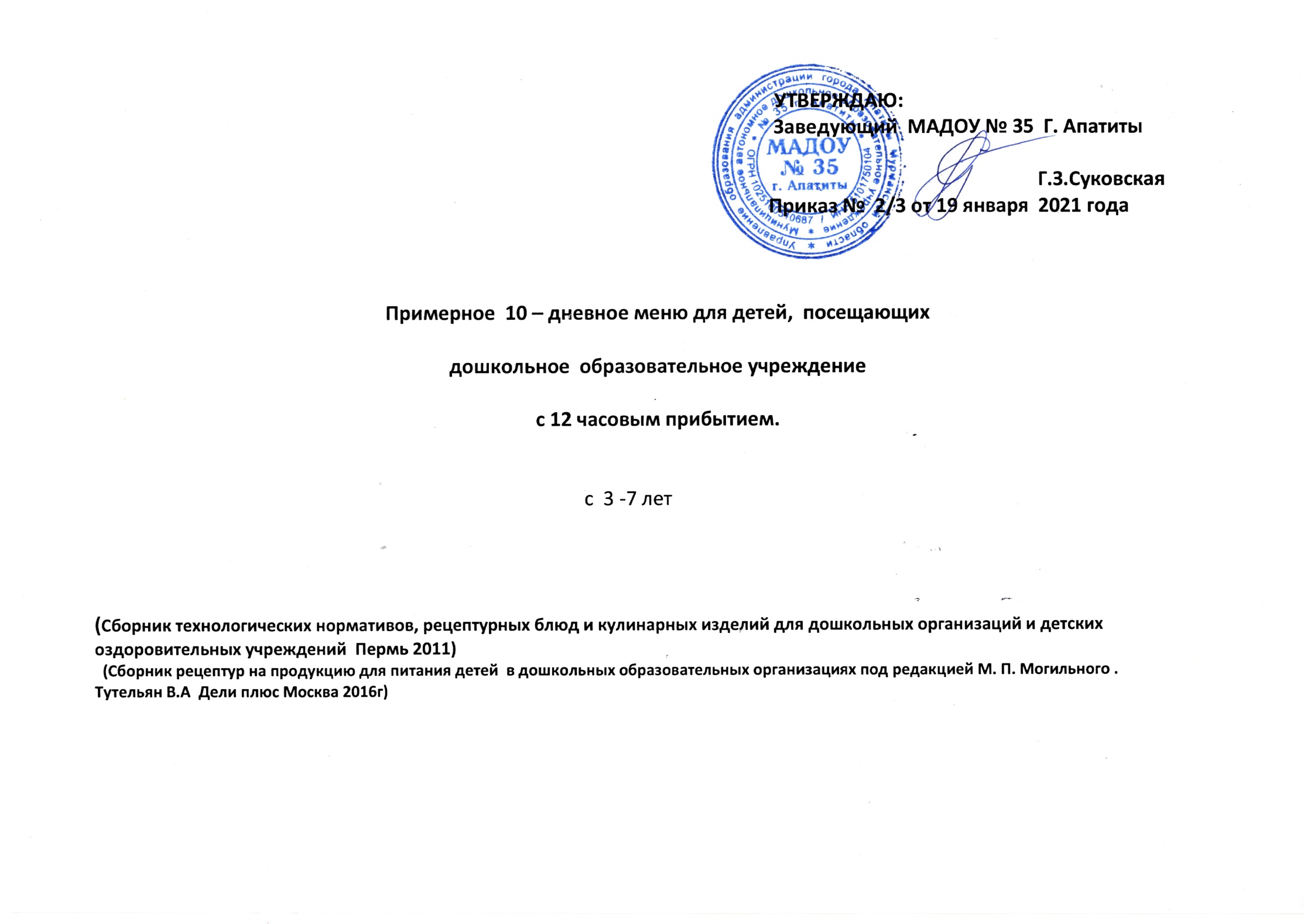
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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 пшеничная  Молоко  Вода  Сахар  Масло слив. | 28  150  50  4  4 | 28  150  50  4  4 | 7.72 | 5.83 | 16.8 | 144.4 | 0.09 | 0.12 | 0.28 | 108.88 | 0.71 |
| **382** | Чай с сахаром | **200** | Чай- заварка  Сахар | 0.5  15 | 0.5  15 | 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 | 6  38  18 | 6  38  16 | 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** | Свекла  Масло рас. | 70  6 | 54  6 | 0.8 | 1.9 | 3.55 | 26.0 | 0,00 | 0,01 | 1,13 | 15,39 | 0,58 |
| **71** | Суп картофельный с  мясными фрикадельками | **200/30** | Бульон мясной/мясо  Картофель  Лук репч.  Морковь  Яйцо  Масло раст. | 150/45  100  20  20  1,10  5 | 150/40  90  22  22  10  5 | 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. | 55  20  160  4 | 50  20  140  4 | 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. | 18  6 | 18  6 | 0.5 | 2.9 | 1.26 | 50.0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 24,0 |
| **399** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | Сухофрукты  Сахар | 15  12 | 15  12 | 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**  Простокваша  Батон  Фрукты  **Итого полдник:** | **150**  **30**  **100**  **280** | 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**  **275.5** | 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** |
| **215** | **Ужин**  Рыба (филе) отварная | **100** | Рыба филе  Лук реп.  Морковь  Масло раст. | 110  22  22  3 | 100  20  20  3 | 8.2 | 6.04 | 15.0 | 100.0 | 0,05 | 0,04 | 0,15 | 16,52 | 0,55 |
| **317** | Картофельное пюре | **140** | Картофель  Молоко  Масло слив. | 150  40  4 | 150  40  4 | 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. порошок  Сахар  Молоко  Вода | 0016  15  150  50 | 0.016  15  150  50 | 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** |