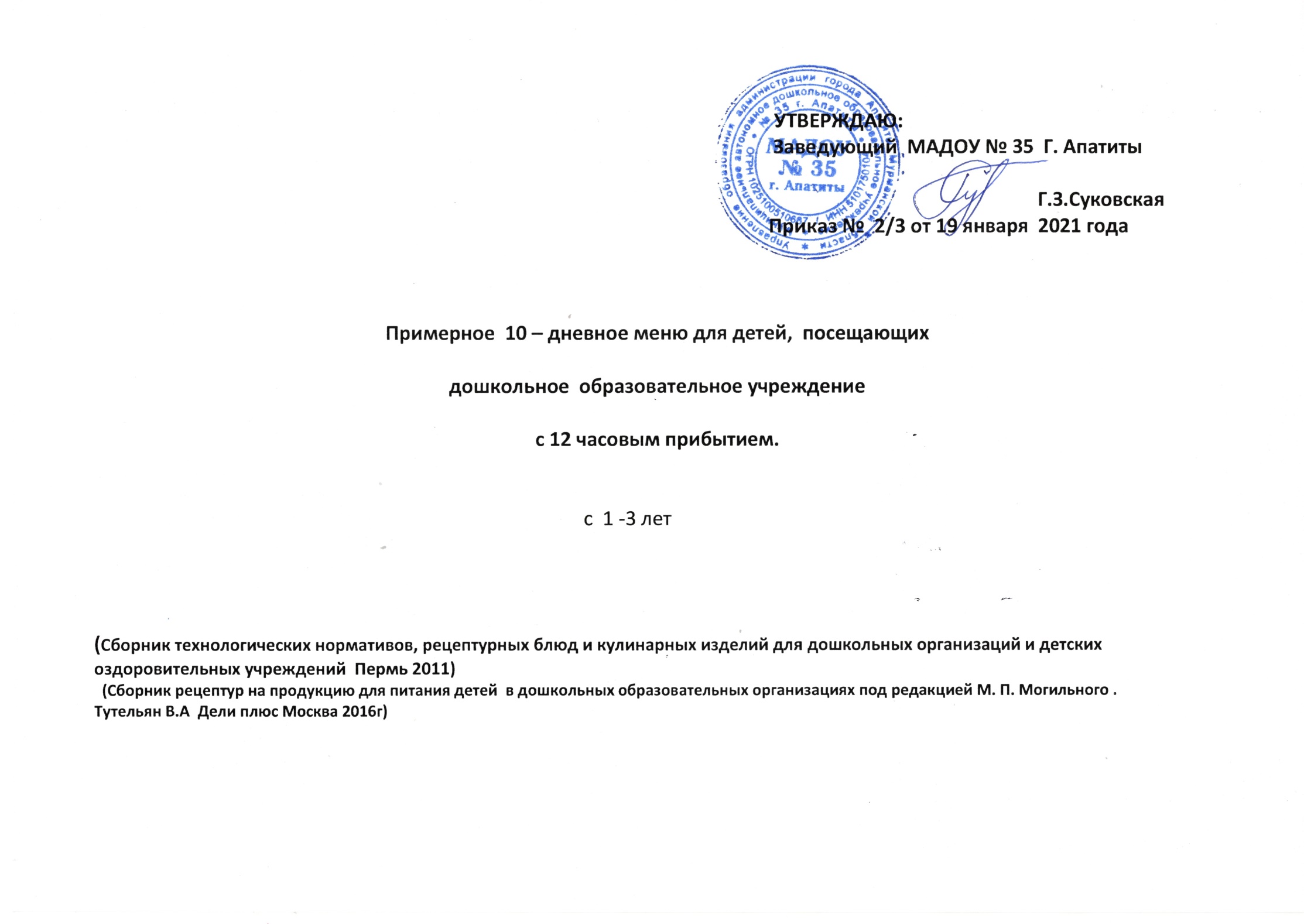
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

**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 | **160** | Крупа пшеничная  Молоко  Вода  Сахар  Масло слив. | 28  120  50  3  3 | 28  10  120  50  3  3 | 5.94 | 2.22 | 20.96 | 145.74 | 0.09 | 0.12 | 0.28 | 108.88 | 0.71 |
| **382** | Чай с сахаром | **150** | Чай- заварка  Сахар | 0,5  8 | 0,5  8 | 0,00 | 0,00 | 11,41 | 45,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 |
| **492** | Бутерброд с сыром  (1вар) | **40** | Масло слив.  Хлеб  Сыр | 3  25  12 | 3  25  12 | 2.1 | 7.0 | 5.94 | 90.3 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 6,4 | 0,26 |
|  | **Итого завтрак:** | **350** |  |  |  | **8.04** | **9.22** | **38.31** | **281.8** | **0,14** | **0,34** | **0,4** | **153,53** | **0,92** |
| **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** |
| **35** | **Обед**  Салат из свеклы отварной | **40** | Свекла  Масло рас. | 50  5 | 40  5 | 0,,66 | 1,54 | 2,84 | 20,8 | 0,00 | 0,01 | 1,13 | 15,39 | 0,58 |
| **71** | Суп картофельный с  мясными фрикадельками | **160/20** | Бульон мясной/мясо  Картофель  Лук репч.  Морковь  Яйцо  Масло раст. | 100/  40  80  12  12  1/5  4 | 100/  36  60  10  10  10  4 | 5,15 | 8.3 | 13.89 | 111.8 | 0,12 | 0,05 | 0,08 | 8,0 | 0,02 |
| **244** | Голубцы ленивые | **120** | Мясо говяд.  Крупа рис.  Капуста белок.  Масло слив. | 60  8  130  3 | 55  8  100  3 | 5.4 | 83.4 | 17.0 | 198.4 | 0,15 | 0,11 | 0,00 | 3,24 | 2,35 |
| **340** | Соус сметанный | **30** | Сметана  Мука пшен. | 10  5 | 10  5 | 0,43 | 2,08 | 0,89 | 24,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 24,0 |
| **399** | Компот из смеси сухофруктов | **150** | Сухофрукты  Сахар | 10  8 | 10  8 | 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:** | **560** |  |  |  | **14.7** | **15.8** | **68.8** | **490.0** | **0,26** | **0,35** | **22,37** | **155,4** | **6.44** |
| **406**  **58**  **90** | **Полдник**  Простокваша  Гренка  Фрукты  **Итого полдник:** | **135**  **20**  **95**  **250** | Простокваша  Батон  Фрукты | 135  20  108 | 135  20  95 | 3.8  2,1  0,4  **6.3** | 5.72  0,66  0,4  **6.78** | 13.06  5,94  10,4  **29.4** | 75.4  90,3  45,0  **182,5** | 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 | **80** | Рыба филе  Лук реп.  Морковь  Масло раст. | 100  8  8  3 | 96  5  5  3 | 5.86 | 5.96 | 9,4 | 88.0 | 0,05 | 0,04 | 0,15 | 16,52 | 0,55 |
| **317** | Картофельное пюре | **130** | Картофель  Молоко  Масло слив. | 140  35  3 | 110  35  3 | 1,49 | 4,67 | 20.8 | 115,5 | 0,09 | 0,04 | 3,79 | 25,14 | 0,72 |
| **392** | Кофейн напиток (2 вар) | **160** | Какао порошок  Сахар  Молоко  Вода | 0.016  8  90  70 | 0,016  8  90  70 | 1.05 | 0.01 | 13.0 | 56.3 | 0,03 | 0,07 | 0,24 | 115,3 | 0,49 |
|  | Батон | **35** | Батон | 35 | 35 | 2.1 | 0.66 | 5.94 | 90,3 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 4,5 | 0,27 |
|  | **Итого ужин:** |  |  |  |  | **10.5** | **11.3** | **49.15** | **350.17** | **0.18** | **015** | **4.2** | **161.46** | **2.03** |
|  | **Итого за день:** | **400** |  |  |  | **42.14** | **45.25** | **196.66** | **1400.69** | **0.7** | **1.04** | **39.69** | **622.55** | **12.48** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |