** 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)**

 3**день (среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **Т.К.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Наименование продуктов** | **Вес в****грам.****брутто** | **Вес в****Грам.****нетто** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **192** | **Завтрак**Омлет с морковью | **200** | МолокоЯйцоМорковьМасло слив. | 1101.5804 | 11080704 | 6.4 | 7.62 | 12.9 | 142.7 | 0,08 | 0,43 | 1,43 | 94,0 | 1,41 |
| **388** | Какао с молоком | **200** | Какао порошокМолокоСахарВода | 0.0161401570 | 0.0161401570 | 1.4 | 0.01 | 17.3 | 75.0 | 0,00 | 0,02 | 0,09 | 37,6 | 0,06 |
| **498** | Бутерброд с повидлом (1 вар) | **60** | Масло слив.Хлеб Повидло или джем | 63420 | 63420 | 3.1 | 5.17 | 22.2 | 150.8 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 6,4 | 0,26 |
|  | **Итого завтрак** | **460** |  |  |  | **10.9** | **12.8** | **52.7** | **368.5** | **0,11** | **0,47** | **1,52** | **138,0** | **1,73** |
| **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** |
| **118** | **Обед**Салат из свеклы с чесноком | **60** | СвеклаЧеснок Масло раст. | 8036 | 5626 | 0.24 | **-** | 0.44 | 2.8 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **81** | Щи из свежей капусты | **200** | Бульон из курКартофельКапуста св.МорковьЛук реп.СметанаМасло рас. | 15080902525134 | 15070\802222124 | 1.66 | 5.8 | 5.7 | 70.6 | 0,01 | 0,03 | 6,64 | 24,2 | 0,58 |
| **289** | Плов из отварной птицы | **200** | КураРисЛук реп.МорковьМасло слив.Масло рас. | 9046252548 | 8046222248 | 12.45 | 15.6 | 41.9 | 366.3 | 0,12 | 0.15 | 1,64 | 27,1 | 1,67 |
| **394** | Кисель из концентрата ягодного | **200** | КисельСахар | 1510 | 1510 | 1.25 | 0.00 | 27.1 | 113.8 | 0,00 | 0.05 | 0,00 | 0,51 | 0,07 |
|  | 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** |  |  |  | **18.9** | **22.0** | **92.3** | **643.6** | **0.22** | **0.23** | **0.26** | **65.81** | **3.95** |
| **406****58** **90** | **Полдник**ПростоквашаГренкаФрукты**Итого полдник:** | **150****30****100****280** | ПростоквашаБатонФрукты | 15030114 | 15030100 | **4.53****3.15****0.42****8.1** | **7.99****0.99****0.42****9.4** | **19.69****8.91****10.9****39.5** | **92.5****135.4****47.9****275.8** | 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** |
| **224** | **Ужин**Рыба, тушеная в томате с овощами | **100** | Рыба свеж.Лук реп.МорковьМасло рас.Томат - пюре | 11025256\5 | 150222265 | 6.94 | 6.9 | 2.25 | 88.5 | 0,04 | 0.02 | 1,44 | 18,0 | 0,31 |
| **306** | Макаронные изделия отварные | **140** | Макаронные изд.Масло слив. | 484 | 484 | 3.9 | 3.8 | 20.4 | 139.8 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 0,25 | 2,99 |
| **382** | Чай с сахаром | **200** | Чай- заваркаСахар | 0.515 | 0.515 | 0.00 | 0.00 | 15.2 | 61.0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 |
| **424** | Булочка «Веснушка» | **80** | Мука пшен.СахарМасло рас.ЯйцоДрожжиИзюм | 50661/101,36 | 506611.36 | 2.72 | 5.0 | 28.0 | 170.4 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 8,75 | 0,78 |
|  | **Итого ужин:** | **520** |  |  |  | **13.56** | **15.7** | **65.9** | **459.7** | **0.13** | **0.07** | **1.48** | **25.53** | **4.22** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **54.27** | **62.9** | **263.8** | **1839.0** | **0.68** | **0.8** | **16.9** | **400.8** | **14.9** |