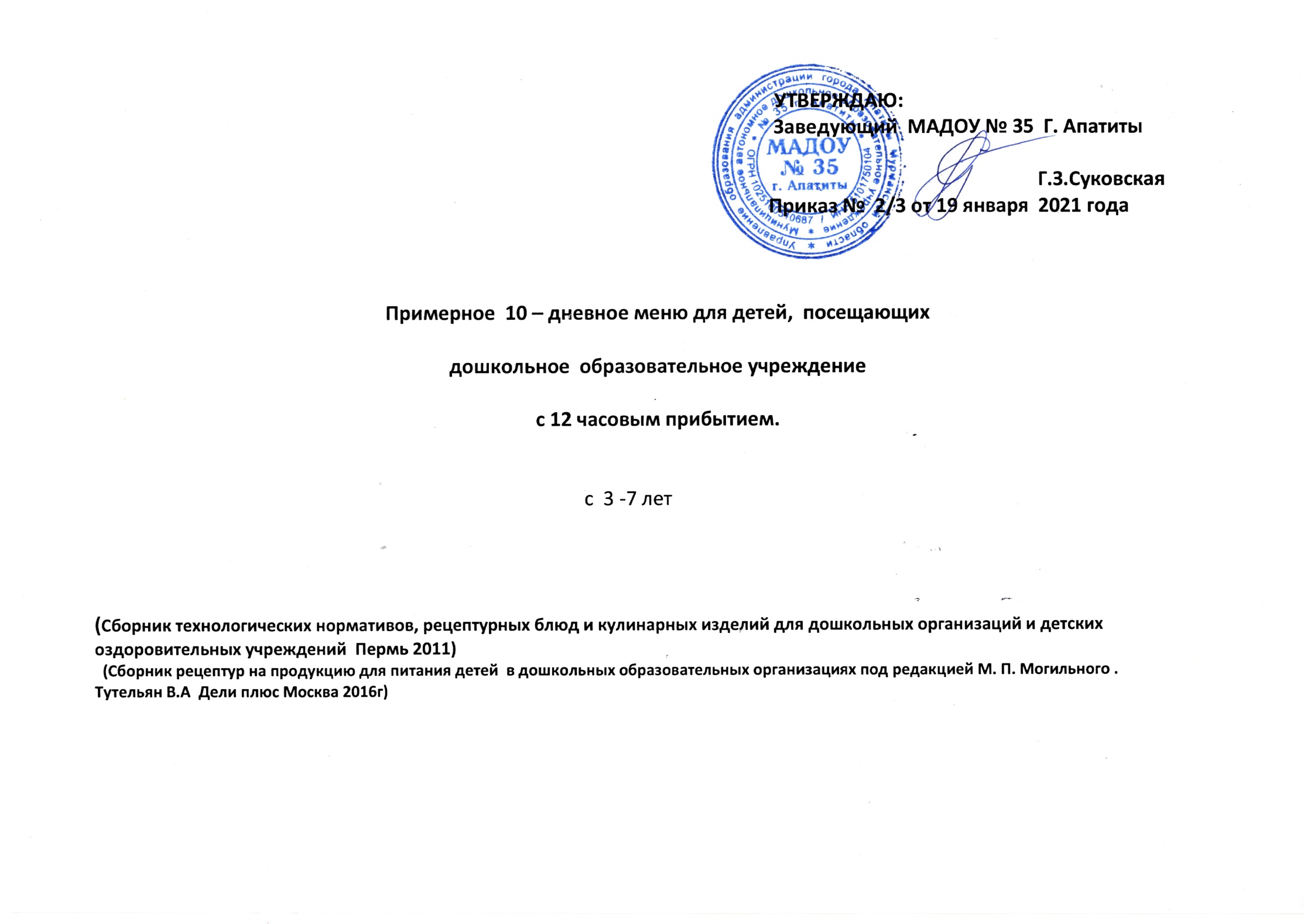
** УТВЕРЖДАЮ:**

**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** | Молоко  Яйцо  Морковь  Масло слив. | 110  1.5  80  4 | 110  80  70  4 | 6.4 | 7.62 | 12.9 | 142.7 | 0,08 | 0,43 | 1,43 | 94,0 | 1,41 |
| **388** | Какао с молоком | **200** | Какао порошок  Молоко  Сахар  Вода | 0.016  140  15  70 | 0.016  140  15  70 | 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 | 6  34  20 | 6  34  20 | 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** | Свекла  Чеснок  Масло раст. | 80  3  6 | 56  2  6 | 0.24 | **-** | 0.44 | 2.8 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **81** | Щи из свежей капусты | **200** | Бульон из кур  Картофель  Капуста св.  Морковь  Лук реп.  Сметана  Масло рас. | 150  80  90  25  25  13  4 | 150  70\  80  22  22  12  4 | 1.66 | 5.8 | 5.7 | 70.6 | 0,01 | 0,03 | 6,64 | 24,2 | 0,58 |
| **289** | Плов из отварной птицы | **200** | Кура  Рис  Лук реп.  Морковь  Масло слив.  Масло рас. | 90  46  25  25  4  8 | 80  46  22  22  4  8 | 12.45 | 15.6 | 41.9 | 366.3 | 0,12 | 0.15 | 1,64 | 27,1 | 1,67 |
| **394** | Кисель из концентрата ягодного | **200** | Кисель  Сахар | 15  10 | 15  10 | 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**  Простокваша  Гренка  Фрукты  **Итого полдник:** | **150**  **30**  **100**  **280** | Простокваша  Батон  Фрукты | 150  30  114 | 150  30  100 | **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** | 0,03  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** |
| **224** | **Ужин**  Рыба, тушеная в томате с овощами | **100** | Рыба свеж.  Лук реп.  Морковь  Масло рас.  Томат - пюре | 110  25  25  6\  5 | 150  22  22  6  5 | 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. | 48  4 | 48  4 | 3.9 | 3.8 | 20.4 | 139.8 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 0,25 | 2,99 |
| **382** | Чай с сахаром | **200** | Чай- заварка  Сахар | 0.5  15 | 0.5  15 | 0.00 | 0.00 | 15.2 | 61.0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 |
| **424** | Булочка «Веснушка» | **80** | Мука пшен.  Сахар  Масло рас.  Яйцо  Дрожжи  Изюм | 50  6  6  1/10  1,3  6 | 50  6  6  1  1.3  6 | 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** |