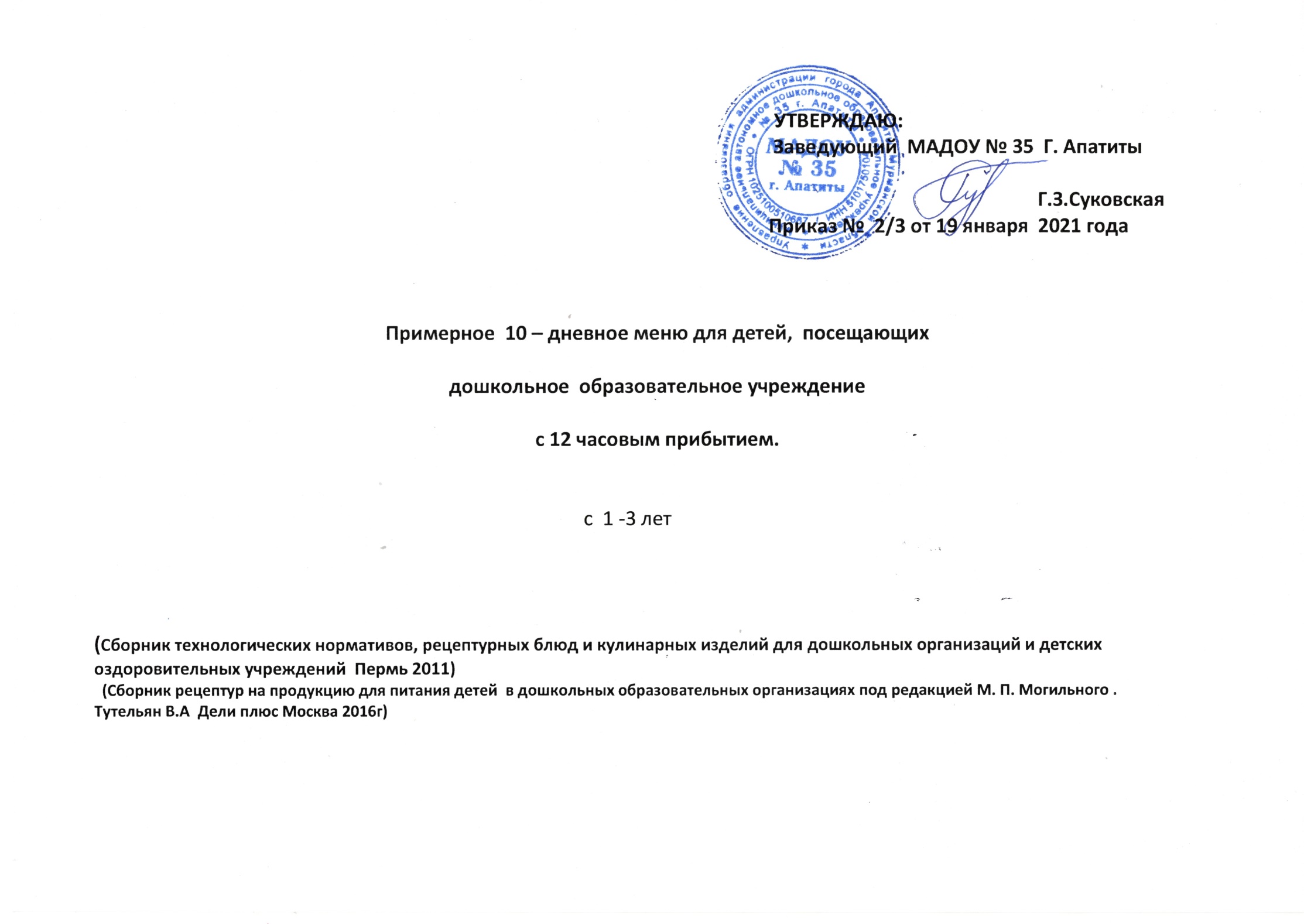
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

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 | **160** | Молоко  Яйцо  Морковь  Масло слив. | 80  2,0  35  3 | 80  80  28  3 | 5.71 | 7.63 | 18.8 | 116.7 | 0,08 | 0,43 | 1,43 | 94,0 | 1,41 |
| **388** | Какао с молоком с молоком (2 вар) | **150** | Какао порошок  Молоко  Сахар  Вода | 0.013  100  8  50 | 0.013  100  8  50 | 2,54 | 0,52 | 10.5 | 102.3 | 0,00 | 0,02 | 0,09 | 37,6 | 0,06 |
| **498** | Бутерброд с повидлом  (1 вар) | **40** | Масло слив.  Хлеб  Повидло или джем | 2  28  10 | 2  28  10 | 0,93 | 2,93 | 15,2 | 91,0 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 6,4 | 0,26 |
|  | **Итого завтрак** | **350** |  |  |  | **9.18** | **11.08** | **44.5** | **310.0** | **0,11** | **0,47** | **1,52** | **138,0** | **1,73** |
| **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** |
| **118** | Обед  Салат из свеклы с чесноком | **40** | Свекла  Чеснок  Масло растит | 40  5  4 | 34  2  4 | 0.18 | 2.0 | 0.33 | 20.4 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **81** | Щи из свежей капусты | **160** | Бульон из кур  Картофель  Капуста св.  Морковь  Лук реп.  Сметана  Масло рас. | 100  60  60  12  12  8  3 | 100  48  50  8  8  8  3 | 0.11 | 4,64 | 9.1 | 56,49 | 0,01 | 0,03 | 6,64 | 24,2 | 0,58 |
| **289** | Плов из отварной птицы | **160** | Кура  Рис  Лук реп.  Морковь  Масло слив.  Масло рас. | 80  30  12  12  3  6 | 70  30  10  10  3  6 | 12,07 | 10.2 | 32,69 | 290.1 | 0,12 | 0.15 | 1,64 | 27,1 | 1,67 |
| **394** | Кисель из концентрата ягодного | **160** | Кисель  Сахар | 15  5 | 15  5 | 1,0 | 0,00 | 21,7 | 91,1 | 0,00 | 0.05 | 0,00 | 0,51 | 0,07 |
|  | 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** | **550** |  |  |  | **16.0** | **17.32** | **77.5** | **530.8** | **0.22** | **0.23** | **0.26** | **65.81** | **3.95** |
| **406**  **58**  **90** | **Полдник**  Простокваша  Гренка  Фрукты  **Итого полдник:** | **135**  **20**  **95**  **250** | Простокваша  Батон  Фрукты | 135  20  108 | 135  20  95 | 4.38  2,1  0,4  **6.88** | 6.54  0,66  0,4  **7.6** | 16.86  5,94  10,4  **33.2** | 91.7  90,3  45,0  **227.0** | 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 | **80** | Рыба свеж.  Лук реп.  Морковь  Масло рас.  Томат - пюре | 100  12  12  5  4 | 96  10  10  5  4 | 5.36 | 4.67 | 1,8 | 80.0 | 0,04 | 0.02 | 1,44 | 18,0 | 0,31 |
| **306** | Макаронные изделия отварные | **130** | Макаронные изд.  Масло слив. | 28  3 | 28  3 | 3,66 | 3,53 | 17.66 | 105.93 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 0,25 | 2,99 |
| **382** | Чай с сахаром | **150** | Чай- заварка  Сахар | 0,5  8 | 0,5  8 | 0,00 | 0,00 | 11,44 | 45,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 |
| **424** | Булочка «Веснушка» | **70** | Мука пшен.  Сахар  Масло рас.  Яйцо  Дрожжи  Изюм | 45  2  5  1,10  1,3  4 | 45  2  5  1  1,3  4 | 2,38 | 4.4 | 24.5 | 149.12 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 8,75 | 0,78 |
|  | **Итого ужин:** | **430** |  |  |  | **11.4** | **12.6** | **55.4** | **380,8** | **0.13** | **0.07** | **1.48** | **25.53** | **4.22** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **45,93** | **50,75** | **221,6** | **1516,6** | **0.56** | **0.7** | **15.79** | **396.34** | **13.14** |