**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** | МолокоЯйцоМорковьМасло слив. | 802,0353 | 8080283 | 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 порошокМолокоСахарВода | 0.013 100850 | 0.013 100850 | 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 | 22810 | 22810 | 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** | ОбедСалат из свеклы с чесноком | **40** | Свекла ЧеснокМасло растит | 4054 | 3424 | 0.18 | 2.0 | 0.33 | 20.4 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **81** | Щи из свежей капусты | **160** | Бульон из курКартофельКапуста св.МорковьЛук реп.СметанаМасло рас. | 1006060121283 | 10048508883 | 0.11 | 4,64 | 9.1 | 56,49 | 0,01 | 0,03 | 6,64 | 24,2 | 0,58 |
| **289** | Плов из отварной птицы | **160** | КураРисЛук реп.МорковьМасло слив.Масло рас. | 8030121236 | 7030101036 | 12,07 | 10.2 | 32,69 | 290.1 | 0,12 | 0.15 | 1,64 | 27,1 | 1,67 |
| **394** | Кисель из концентрата ягодного | **160** | КисельСахар | 155 | 155 | 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**ПростоквашаГренкаФрукты**Итого полдник:** | **135****20****95****250** | ПростоквашаБатонФрукты | 13520108 | 1352095 | 4.382,10,4**6.88** | 6.540,660,4**7.6** | 16.865,9410,4**33.2** | 91.790,345,0**227.0** | 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 | **80** | Рыба свеж.Лук реп.МорковьМасло рас.Томат - пюре | 100121254 | 96101054 | 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. | 283 | 283 | 3,66 | 3,53 | 17.66 | 105.93 | 0,07 | 0,05 | 0,00 | 0,25 | 2,99 |
| **382** | Чай с сахаром | **150** | Чай- заваркаСахар | 0,58 | 0,58 | 0,00 | 0,00 | 11,44 | 45,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,42 | 0,54 |
| **424** | Булочка «Веснушка» | **70** | Мука пшен.СахарМасло рас.ЯйцоДрожжиИзюм | 45251,101,34 | 452511,34 | 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** |