**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)**

 **8 день (среда)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Т.К.** | **Наименование блюда** | **Выход** | **Наименование продуктов** | **Вес в граммах****брутто** | **Вес в граммах****нетто** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **161** | **Завтрак**Каша кукурузная молочная жидкая | **200** | Крупа кукурузнаяСахарМасло слив.МолокоВода | 264415050 | 264415050 | 4.7 | 5.79 | 43.16 | 95.5 | 0,13 | 0,12 | 0,28 | 114,7 | 1,09 |
| **391** | Кофейный напиток с молоком( 1вар) | **200** | Коф. напитокпорошокСахарМолокоВода | 0.0161515050 | 0.0161515050 | 1.6 | 0.04 | 19.8 | 90.5 | 0,02 | 0,05 | 0,75 | 85,35 | 0.1 |
| **187** | Яйцо отварное | **40** | Яйцо  | 1 шт | 40 | 3.0 | 2.6 | 0.24 | 50.94 | 0.02 | 0.06 | - | 7.3 | 0.62 |
| **496** | Бутерброд с маслом (2вар) | **50** | Масло слив.Хлеб  | 644 | 644 | 3.23 | 508 | 20.8 | 161.0 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,8 | 0,19 |
|  | **Итого завтрак:** | **490** |  |  |  | **10.5** | **11.63** | **84.0** | **357.0** | **0,17** | **0,19** | **1,03** | **204,8** | **1,58** |
| **407** | **2-й завтрак**Сок | **180** | Сок | 180 | 180 | **2.8** | **3.0** | **13.7** | **92.2** | **0,01** | **0,01** | **2,0** | **7,0** | **0.2** |
| **28** | **Обед**Салат из моркови с зеленым горошком | **60** | МорковьЗел. Гор.Масло раст. | 50305 | 30185 | 1.25 | 3.3 | 7.7 | 60.0 | 0.05 | 0,02 | 0,92 | 8.32 | 0,27 |
| **64** | Рассольник ленинградский | **200** | Бульон курин.Огурец сол.КартофельЛук реп.МорковьКрупаМасло слив.Сметана | 1502580252514510 | 1502070222214510 | 2.9 | 4.46 | 12.97 | 100.0 | 0.03 | 0.02 | 3.0 | 15.6 | 0.34 |
| **288** | Курица в соусе с томатом | **90** | КураМорковьЛук реп.Мука пшен.Том. пастаЧеснокСметанаМасло раст. | 1203030553105 | 1102525553105 | 5.6 | 4.28 | 18.42 | 145.4 | 0.03 | 0.02 | 3.41 | 14.8 | 0.43 |
| **306** | Макаронные изделия отварные | **130** | Макарон.изд.Масло слив. | 484 | 484 | 4.3 | 8.26 | 15.4 | 148.0 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 7.59 | 0.61 |
| **409** | Напиток из шиповника | **200** | СахарШиповник | 1015 | 1015 | 1.25 | 0.00 | 17.1 | 90.1 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 42,27 | 1,18 |
|  | 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:** | **730** |  |  |  | **18.6** | **20.9** | **88.7** | **633.**6 | 0.23 | 0.16 | 7.74 | 104.09 | 4.58 |
| **406****90** | **Полдник**ПростоквашаБатонФрукты**Итого полдник:** | **150****30****100****265** | ПростоквашаБатонФрукты | 15030114 | 15030100 | **465****3.15****0.42****8.1** | **5.81****0.99****0.42****9.4** | **9.8****8.91****10.9****39.5** | **109.6****135.4****47.9****275.5** | 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** |
| **221** | **Ужин**Рыба запеченная с картофелем по русски | **240** | Рыба (филе)КартофельМасло слив.Мука пшен. | 10022047 | 9017047 | 9.96 | 10.58 | 24.0 | 183.9 | 0.12 | 0.06 | 3.09 | 23.65 | 0.87 |
| **381** | Чай с сахаром | **200** | Чай-заваркаСахар | 0.51510 | 0.51510 | 0.08 | - | 14.2 | 57.7 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 2,19 | 0,67 |
|  | Батон | **40** | Батон | 40 | 40 | 2.1 | 0.66 | 5.94 | 90.3 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 4,5 | 0,27 |
|  | **Итого ужин:** | **480** |  |  |  | **13.3** | **14.9** | **63.2** | **452.6** | **0.17** | **0.07** | **3.96** | **34.59** | **2.32** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **53,3** | **59.83** | **253.6** | **1810.5** | **0.9** | **0.9** | **27.4** | **500.0** | **12.6** |