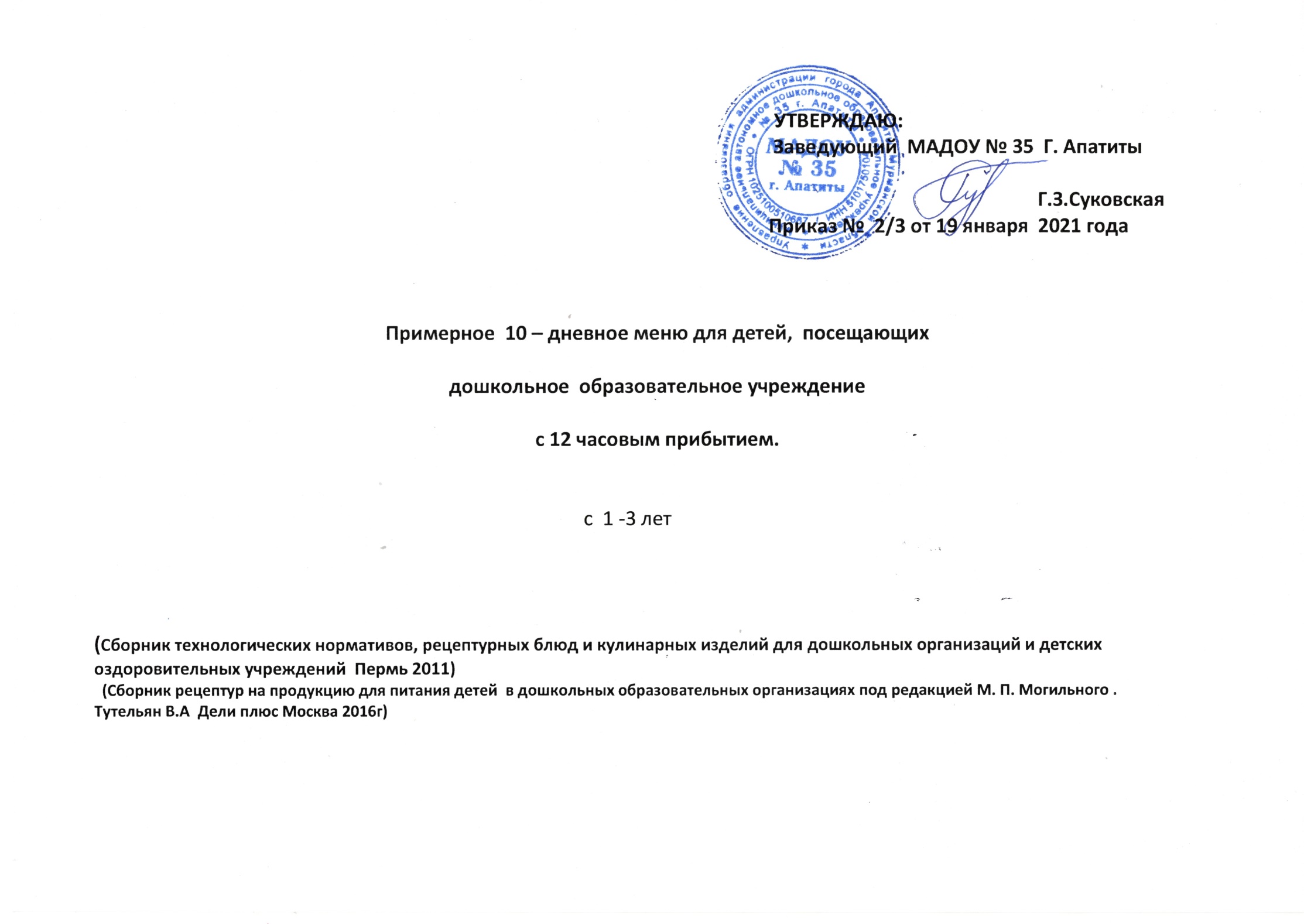
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

**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 | **170** | Крупа кукурузная  Сахар  Масло слив.  Молоко  Вода | | 20  3  3  150  50 | 20  3  3  150  50 | 1.7 | 2.76 | 9.94 | 85.55 | 0,11 | 0,06 | 0,28 | 107.4 | 0.47 |
| **391** | Кофейный напиток с молоком( 1вар) | **150** | Коф. напиток  порошок  Сахар  Молоко  Вода | | 0,016  10  100  50 | 0,016  10  100  50 | 2,09 | 0,03 | 14,85 | 67,9 | 0,02 | 0,05 | 0,75 | 85,35 | 0.1 |
| **187** | Яйцо отварное | **40** | Яйцо | | 1шт | 40 | 3.0 | 2.6 | 0.24 | 30.9 | 0.02 | 0.06 | 0.00 | 7.3 | 0.62 |
| **496** | Бутерброд с маслом  (2вар) | **40** | Масло слив.  Хлеб | | 5  35 | 5  35 | 1,79 | 4,07 | 12,51 | 96,65 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 4,8 | 0,19 |
|  | **Итого завтрак:** | **350** |  | |  |  | **8.58** | **9.46** | **37.5** | **281.0** | **0,17** | **0,19** | **1,03** | **204,8** | **1,58** |
| **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** |
| **28** | **Обед**  Салат из моркови с зеленым горошком | **40** | Морковь  Зел. Гор.  Масло раст. | | 25  15  5 | 20  12  5 | 1,0 | 2,64 | 2,87 | 48,0 | 0.05 | 0,02 | 0,92 | 8.32 | 0,27 |
| **64** | Рассольник ленинградский | **160** | Бульон курин.  Огурец сол.  Картофель  Лук реп.  Морковь  Крупа  Масло слив.  Сметана | | 100  15  60  12  12  5  4  5 | 100  10  45  10  10  5  4  5 | 2.32 | 3.57 | 6.74 | 80.0 | 0.03 | 0.02 | 3.0 | 15.6 | 0.34 |
| **288** | Курица в соусе с томатом | **60** | Кура  Морковь  Лук реп.  Мука пшен.  Том. паста  Чеснок  Сметана  Масло раст. | | 110  12  12  4  5  2  5  4 | 96  10  10  4  5  2  5  4 | 4,52 | 3.93 | 8.21 | 95,0 | 0.03 | 0.02 | 3.41 | 14.8 | 0.43 |
| **306** | Макаронные изделия отварные | **110** | Макарон.изд.  Масло слив. | | 28  3 | 28  3 | 3.66 | 5.38 | 16.6 | 105.28 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 7.59 | 0.61 |
| **409** | Напиток из шиповника | **150** | Сахар  Шиповник | | 8  10 | 8  10 | 1.0 | 0,00 | 19.7 | 91.1 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 42,27 | 1,18 |
|  | 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:** | **560** |  | |  |  | **15,14** | **16.0** | **67.8** | 491.38 | 0.23 | 0.16 | 7.74 | 104.09 | 4.58 |
| **406**  **58**  **90** | **Полдник**  Простокваша  Гренка  Фрукты  **Итого полдник:** | **135**  **20**  **95**  **250** | Простокваша  Батон  Фрукты | | 135  20  108 | 135  20  95 | 3.9  2,1  0,4  **6.4** | 3.9  0,66  0,4  **6.8** | 5.74  5,94  10,4  **29.0** | 12.66  90,3  45,0  **210.7** | 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** |
| **221** | **Ужин**  Рыба запеченная с картофелем по русски | **190** | Рыба (филе)  Картофель  Масло слив.  Мука пшен. | | 60  170  3  7 | 57  110  3  7 | 8.6 | 10.8 | 31.06 | 218.06 | 0.12 | 0.06 | 3.09 | 23.65 | 0.87 |
| **381** | Чай с сахаром | **170** | Чай-заварка  Сахар | | 0,5  8 | 0,5  8 | 0,00 | 0,00 | 11,4 | 45.76 | 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:** | **400** |  |  | |  | **10.7** | **11.46** | **48.4** | **354.1** | **0.17** | **0.07** | **3.96** | **34.59** | **2.32** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  | |  | **43.12** | **45.87** | **193.74** | **1405.2** | **0.68** | **0.65** | **25.43** | **494.28** | **11.46** |