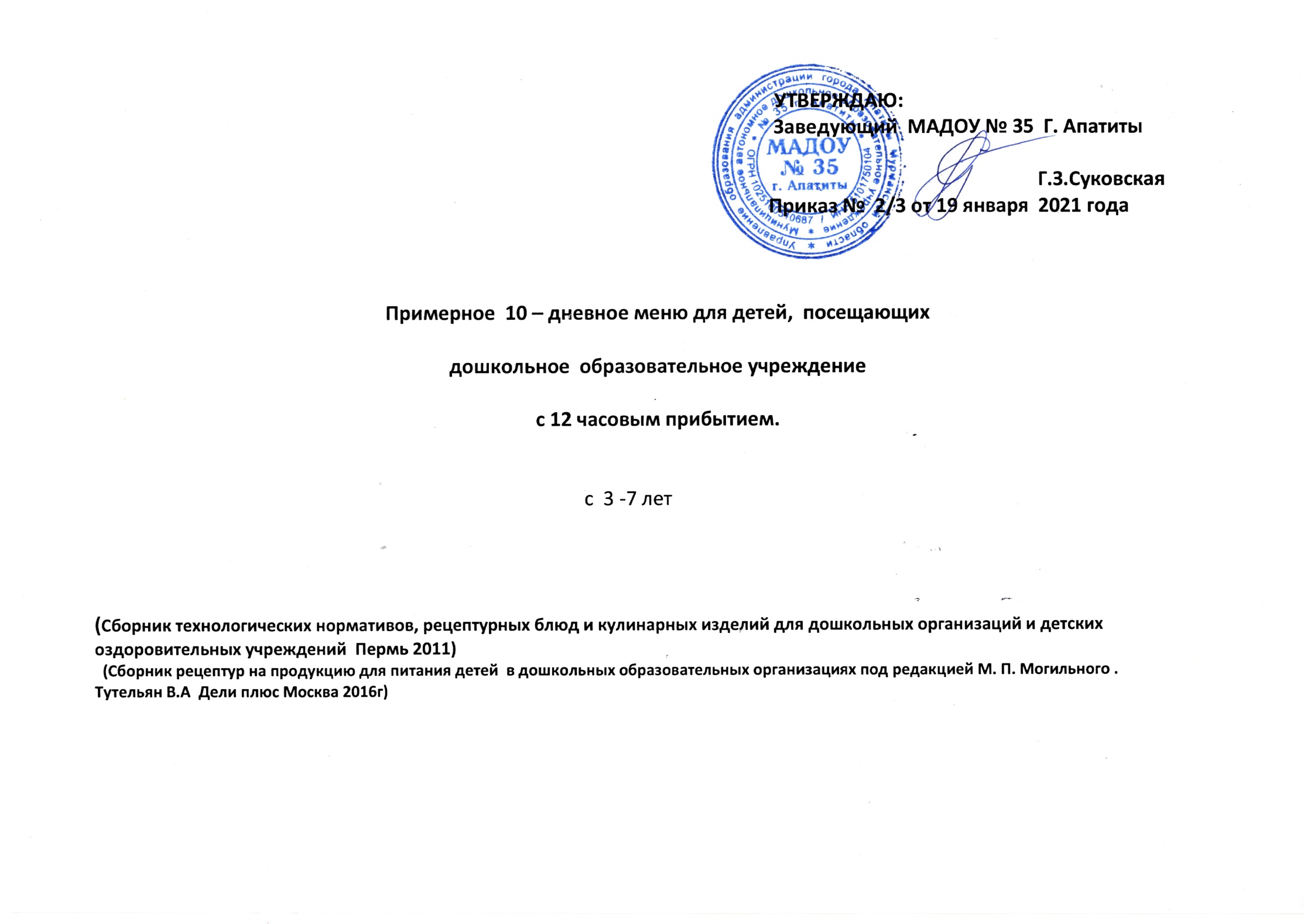
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

**4 день (четверг)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Т.К.** | | **Наименование блюда** | **Выход** | **Наименование продуктов** | | **Вес в граммах**  **брутто** | **Вес в граммах нетто** | **Б** | **Ж** | **У** | **К** | **В1** | **В2** | **С** | **Са** | **Fе** |
| **157** | | **Завтрак**  Каша гречневая вязкая на молоке | **200** | Крупа гречневая  Сахар  Молоко  Масло слив.  Вода | | 25  3  150  5  50 | 25  3  150  5  50 | 6.89 | 8.28 | 6.3 | 146.8 | 0,08 | 0,13 | 0,26 | 111,8 | 1,74 |
| **385** | | Чай с молоком (2 -й вар) | **200** | Чай  Сахар  Молоко  Вода | | 0.5  15  130  70 | 0.5  15  130  70 | 1.4 | 0.01 | 17.3 | 75.0 | 0,00 | 0,02 | 0,09 | 37,6 | 0,06 |
| **496** | | Бутерброд с маслом  (2 вар) | **50** | Масло слив.  Хлеб | | 6  44 | 6  44 | 3.23 | 5.08 | 20.8 | 161,0 | 0,0,2 | 0,02 | 0,00 | 4,80 | 0,19 |
|  | | **Итого завтрак:** | **450** |  | |  |  | **11.52** | **13.37** | **44.4** | **482.8** | **0,1** | **0,17** | **1,35** | **154,2** | **1,99** |
| **90** | | **2-й завтрак**  Фрукты | **100** | Фрукты | | 110 | 100 | **2.8** | **3.0** | **13.7** | **92.1** | **0,01** | **0,01** | **2,0** | **7,0** | **0,2** |
| **43** | | **Обед**  Салат из картофеля с соленым огурцом | **60** | Огурец сол.  Картофель  Морковь  Масло рас. | | 30  35  18 | 15  20  10  5 | 0.95 | 2.95 | 4.96 | 50.4 | 0,05 | 0,04 | 1,88 | 10,3 | 0,42 |
| **68** | | Суп картофельный с бобовыми | **200** | Бульон/кура  Картофель  Бобовые  Морковь  Лук реп.  Масло растит. | | 150/30  80  20  20  20  5 | 150/27  60  20  18  18  5 | 2.13 | 3.57 | 15.0 | 145.4 | 0,07 | 0,02 | 2,10 | 7,84 | 0,42 |
| **248** | | Запеканка капустная с говядиной | **190** | Мясо говядина  Капуста св.  Крупа манная  Молоко  Яйцо  Масло рас. | | 70  180  8  40  1/3  5 | 66  150  8  40  20  5 | 11.8 | 13.56 | 25.8 | 267.9 | 0,08 | 0,11 | 3,31 | 66,9 | 1,97 |
| **333** | | Соус молочный (1 вар) | **40** | Молоко  Мука пшен. | | 50  5 | 50  5 | 1.4 | 1.65 | 3.36 | 33.7 | 0.00 | 0,02 | 0,08 | 23,0 | 0,45 |
| **399** | | Компот из смеси сухофруктов | **200** | Сахар  Сухофрукты | | 12  15 | 12  15 | 0.5 | 0.00 | 20.00 | 71.1 | 0,00 | 0,00 | 45,0 | 4,08 | 3,59 |
|  | | 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** |  | |  |  | **19.58** | **22.33** | **86.76** | **658.6** | **0.79** | **0,19** | **4.55** | **123.66** | **5.05** |
| **406** | | **Полдник**  Простокваша  Кондит. изд.  **Итого полдник:** | **200**  **50**  **250** | Простокваша  Кондитер. Изд. | | 200  50 | 200  50 | **5.46**  **2.94**  **8.4** | **5.81**  **2.97**  **9.2** | **9.8**  **20.4**  **41.1** | **109.6**  **120.0**  **276.5** | 0,03  0,03  **0,09** | 0,150  0,02  **0,19** | 0,7  10,0  **20,7** | 120  16,0  **152,0** | 0,1  2,20  **4,5** |
| **201** | | **Ужин**  Пудинг творожный  запеченный | **200** | Творог  Манка  Яйцо  Сахар  Изюм  Масло слив.  Сметана | | 100  9  1/3  8  10  4  4 | 100  9  20  8  10  4  4 | 10.7 | 13.57 | 34.37 | 274.3 | 0,07 | 028 | 0,32 | 118,7 | 1,02 |
| **338** | | Соус молочный сладкий | **55** | Молоко  Сахар  Мука | | 40  2  7 | 40  2  7 | 1.23 | 1.67 | 7.39 | 49.51 | 0,01 | 0,03 | 0,1 | 28,9 | 0,08 |
| **392** | Кофейный напиток с молоком | | **200** | | Коф. нап порош.  Сахар  Молоко  Вода | 0,016  12  10  130  70 | 0,016  12  10  130  70 | 2.1 | 0.66 | 5.94 | 90.3 | 0,04 | 0,05 | 0,1 | 139.2 | 0,39 |
|  | | Батон | **35** | Батон | | 35 | 35 | 2.1 | 0.66 | 5.94 | 90.3 | 0,04 | 0,05 | 0,1 | 139,2 | 0,39 |
|  | | **Итого ужин:** | **490** |  | |  |  | **14.1** | **15.9** | **61.9** | **471.9** | **0.12** | **0.36** | **1.39** | **288.9** | **2.16** |
|  | | **Итого за день:** |  |  | |  |  | **56.7** | **63.8** | **247.9** | **1881.9** | **0.9** | **0.83** | **51.7** | **615.6** | **59.8** |