**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 гречневаяСахарМолокоМасло слив.Вода | 253150550 | 253150550 | 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 СахарМолокоВода | 0.51513070 | 0.51513070 | 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 | 644 | 644 | 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.КартофельМорковьМасло рас. | 303518 | 1520105 | 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/кураКартофельБобовыеМорковьЛук реп.Масло растит. | 150/30802020205 | 150/27602018185 | 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 говядинаКапуста св.Крупа маннаяМолокоЯйцоМасло рас. | 701808401/35 | 66150840205 | 11.8 | 13.56 | 25.8 | 267.9 | 0,08 | 0,11 | 3,31 | 66,9 | 1,97 |
| **333** | Соус молочный (1 вар) | **40** | МолокоМука пшен. | 505 | 505 | 1.4 | 1.65 | 3.36 | 33.7 | 0.00 | 0,02 | 0,08 | 23,0 | 0,45 |
| **399** | Компот из смеси сухофруктов | **200** | СахарСухофрукты | 1215 | 1215 | 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**ПростоквашаКондит. изд.**Итого полдник:** | **200****50****250** | ПростоквашаКондитер. Изд. | 20050 | 20050 | **5.46****2.94****8.4** | **5.81****2.97****9.2** | **9.8****20.4****41.1** | **109.6****120.0****276.5** | 0,030,03**0,09** | 0,1500,02**0,19** | 0,710,0**20,7** | 12016,0**152,0** | 0,12,20**4,5** |
| **201** | **Ужин**Пудинг творожный запеченный | **200** | ТворогМанкаЯйцоСахарИзюмМасло слив.Сметана | 10091/381044 | 10092081044 | 10.7 | 13.57 | 34.37 | 274.3 | 0,07 | 028 | 0,32 | 118,7 | 1,02 |
| **338** | Соус молочный сладкий | **55** | Молоко СахарМука | 4027 | 4027 | 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.СахарМолокоВода | 0,016121013070 | 0,016121013070 | 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** |