**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)**

 **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 | **170** | Крупа гречневаяСахарМолокоМасло слив.Вода | 252100450 | 252100450 | 5.02 | 8.03 | 14.72 | 128.18 | 0,08 | 0,13 | 0,26 | 111,8 | 1,74 |
| **385** | Чай с молоком (2 -й вар) | **150** | Чай  СахарМолокоВода | 0.01686090 | 0,01686090 | 0,94 | 0,01 | 13,9 | 51,37 | 0,00 | 0,02 | 0,09 | 37,6 | 0,06 |
| **496** | Бутерброд с маслом  (2 вар) | **40** | Масло слив.Хлеб | 535 | 535 | 1,79 | 4,07 | 12,51 | 96,65 | 0,0,2 | 0,02 | 0,00 | 4,80 | 0,19 |
|  | **Итого завтрак:** | **350** |  |  |  | **7.75** | **12.38** | **41.13** | **276.2** | **0,1** | **0,17** | **1,35** | **154,2** | **1,99** |
| **90** | **2-й завтрак**Фрукты | **100** | **Фрукты** | 108 | 100 | **2.25** | **2.39** | **10,1** | **68.0** | **0,01** | **0,01** | **2,0** | **7,0** | **0,2** |
| **43** | **Обед**Салат из картофеля с соленым огурцом | **40** | Огурец сол.КартофельМорковьМасло рас. | 2025125 | 102085 | 0,76 | 2,36 | 3,97 | 40,34 | 0,05 | 0,04 | 1,88 | 10,3 | 0,42 |
| **68** | Суп картофельный с бобовыми | **150** | Бульон/кураКартофельБобовыеМорковьЛук реп.Масло растит. | 100/20 601212124 | 100/17 451210104 | 1,6 | 2,68 | 15,4 | 96.0 | 0,07 | 0,02 | 2,10 | 7,84 | 0,42 |
| **248** | Запеканка капустная с говядиной | **150** | Мясо говядинаКапуста св.Крупа маннаяМолокоЯйцоМасло рас. | 801208301/34 | 64100830134 | 7.43 | 7.94 | 18,9 | 178.86 | 0,08 | 0,11 | 3,31 | 66,9 | 1,97 |
| **333** | Соус молочный (1 вар) | **30** | МолокоМука пшен. | 404 | 404 | 1,05 | 1,24 | 2.52 | 25,3 | 0.00 | 0,02 | 0,08 | 23,0 | 0,45 |
| **399** | Компот из смеси сухофруктов | **150** | СахарСухофрукты | 810 | 810 | 0,5 | 0,00 | 17,28 | 71,1 | 0,00 | 0,00 | 45,0 | 4,08 | 3,59 |
|  | 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** |  |  |  | **13.98** | **14.7** | **71,75** | **483.5** | **0.79** | **0,19** | **4.55** | **123.66** | **5.05** |
| **406** | **Полдник**ПростоквашаКондит. изд.**Итого полдник:** | **180****20****200** | ПростоквашаКондитер. Изд. | 8020 | 8010 |  5.00,98**5.99** | 5.310,99**6.3** | 23.896,81**30.7** | 147.260,0**207.2** | 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 | **160** | ТворогМанкаЯйцоСахарИзюмМасло слив.Сметана | 80101/341032 | 8010841032 | 5.6 | 3,96 | 24.77 | 150.68 | 0,07 | 028 | 0,32 | 118,7 | 1,02 |
| **338** | Соус молочный  | **55** | Молоко Мука | 40 7 | 40 7 | 1,23 | 1,67 | 7,39 | 49,51 | 0,01 | 0,03 | 0,1 | 28,9 | 0,08 |
| **392** | Кофейный напиток с молоком (2 вар) | **150** | Коф. напиток порошокМолокоСахарВода | 0,01690870 | 0.01690870 | 1,05 | 0.01 | 13.0 | 56.3 | 0,00 | 0,00 | 0,87 | 2,19 | 0,67 |
|  | 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:** | **400** |  |  |  | **9.98** | **6.3** | **51.1** | **346.79** | **0.12** | **0.36** | **1.39** | **288.9** | **2.16** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **39.95** | **42.07** | **204.78** | **1381.69** | **0.85** | **0.75** | **50.73** | **612.5** | **56.88** |