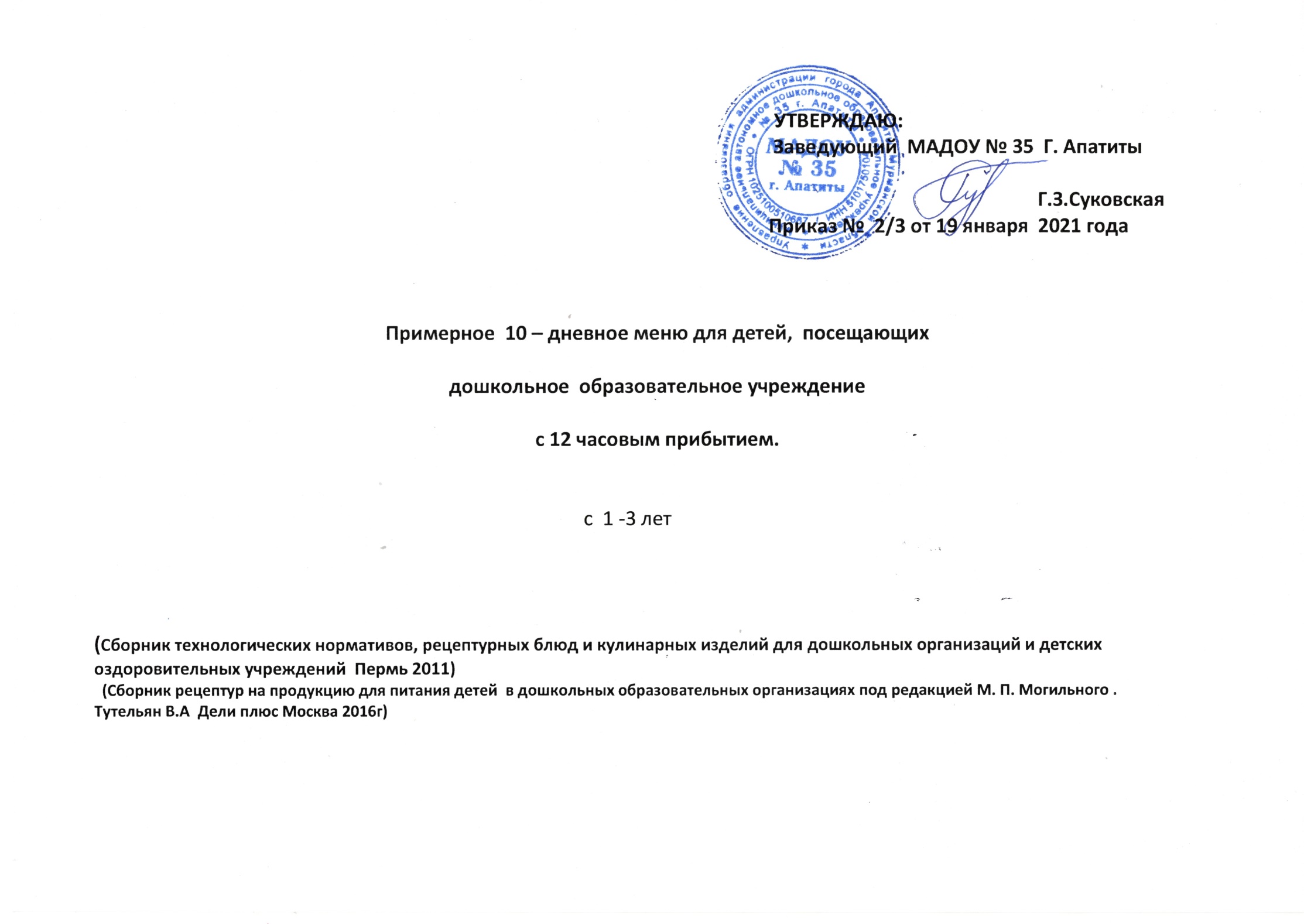
**УТВЕРЖДАЮ:**

** 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 гречневая  Сахар  Молоко  Масло слив.  Вода | | 25  2  100  4  50 | 25  2  100  4  50 | 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  Сахар  Молоко  Вода | | 0.016  8  60  90 | 0,016  8  60  90 | 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 | | 5  35 | 5  35 | 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.  Картофель  Морковь  Масло рас. | | 20  25  12  5 | 10  20  8  5 | 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/кура  Картофель  Бобовые  Морковь  Лук реп.  Масло растит. | | 100/20  60  12  12  12  4 | 100/17  45  12  10  10  4 | 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 говядина  Капуста св.  Крупа манная  Молоко  Яйцо  Масло рас. | | 80  120  8  30  1/3  4 | 64  100  8  30  13  4 | 7.43 | 7.94 | 18,9 | 178.86 | 0,08 | 0,11 | 3,31 | 66,9 | 1,97 |
| **333** | | Соус молочный (1 вар) | **30** | Молоко  Мука пшен. | | 40  4 | 40  4 | 1,05 | 1,24 | 2.52 | 25,3 | 0.00 | 0,02 | 0,08 | 23,0 | 0,45 |
| **399** | | Компот из смеси сухофруктов | **150** | Сахар  Сухофрукты | | 8  10 | 8  10 | 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**  Простокваша  Кондит. изд.  **Итого полдник:** | **180**  **20**  **200** | Простокваша  Кондитер. Изд. | | 80  20 | 80  10 | 5.0  0,98  **5.99** | 5.31  0,99  **6.3** | 23.89  6,81  **30.7** | 147.2  60,0  **207.2** | 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 | **160** | Творог  Манка  Яйцо  Сахар  Изюм  Масло слив.  Сметана | | 80  10  1/3  4  10  3  2 | 80  10  8  4  10  3  2 | 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 порошок  Молоко  Сахар  Вода | 0,016  90  8  70 | 0.016  90  8  70 | 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** |