**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)**

 **9 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 ячневая вязкая на молоке | **200** | Крупа ячневаяСахарМолокоМасло слив.Вода | 284150350 | 284150350 | 7.89 | 8.6 | 10.8 | 226.9 | 0,08 | 0,13 | 0,26 | 111,8 | 1,74 |
| **85** | Чай с молоком | **200** | Чай заварка СахарМолоко | 0.515130 | 0.515130 | 1.4 | 0.01 | 17.3 | 75.0 | 0,00 | 0,02 | 0,09 | 37,6 | 0,06 |
| **498** | Бутерброд с повидлом (2 вар) | **60** | Масло слив.ХлебПовидлом | 63420 | 63420 | 3.23 | 5.08 | 20.8 | 161.0 | 0,0,2 | 0,02 | 0,00 | 4,80 | 0,19 |
|  | **Итого завтрак:** | **460** |  |  |  | **11.46** | **11.4** | **48.9** | **462.9** | **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** |
| **60** | ОбедБорщ из свежей капусты | **200** | Бульон кураКартофельСвеклаКапуста св.МорковьЛук реп.Масло рас.СахарСметана | 150/3080757520204121 | 150/2360656518184110 | 2.66 | 3.85 | 22.2 | 101.3 | 0.04 | 0.02 | 3.3 | 24.7 | 0.53 |
| **308** | Картофельная запеканка с печенью | **200** | Печень гов.КартофельЯйцоМасло сл. | 130180¼5 | 110160205 | 13.3 | 16.45 | 34.4 | 344.7 | 0,13 | 0,11 | 0,02 | 19,38 | 2,21 |
| **354** | Соус томатный | **50** | Томат пастаМука пшенич. | **8****8** | 88 | 0.75 | 0.5 | 0.3 | 34.4 | 0.33 | 2.1 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
|  | Огурец соленый | **50** | Огурец соленый  | 60 | 50 | 0.24 | - | 0.44 | 2.8 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **394** | Кисель из концентрата плодового или ягодного | **200** | СахарКисель | 12 20 | 1220 | 0.5 | 0.00 | 17.28 | 71.7 | 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:** | **750** |  |  |  | **19.7** | **21.4** | **90.6** | 645.0 | **0,87** | **0,27** | **52,04** | **159,3** | **8,57** |
| **406** | **Полдник**ПростоквашаКондит. изд.**Итого полдник:** | **200****50****250** | ПростоквашаКондитер. Изд. | 20050 | 20050 | **5.47****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** |
| **195** | **Ужин**Запеканка из творога | **200** | ТворогМанка ЯйцоСахарМало слив.МолокоСметана | 90121/384706 | 90122084706 | 10.37 | 8.5 | 31.86 | 131.2 | 0,11 | 0,31 | 0,34 | 128,35 | 0.07 |
| **338** | Соус молочный сладкий  | **40** | Мука пшенич.МолокоСахар | 5503 | 5503 | 0.98 | 1.3 | 5.9 | 27.6 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 17,36 | 0,04 |
| **338** | Какао с молоком (1 вар) | **200** | Какао порошокСахарМолоко | 0.01612150 | 0.01612150 | 2.1 | 0.66 | 5.94 | 90.3 | 0,01 | 0,02 | 0,39 | 39,96 | 0,68 |
|  | Батон | **40** | Батон | 40 | 40 | 2.1 | 0.66 | 5.94 | 90.3 | 0,04 | 0,05 | 0,1 | 139,2 | 0,39 |
|  | **Итого ужин** | **485** |  |  |  | **14.0** | **15.0** | **64.7** | 459.9 | **0.17** | **0.09** | **4.1** | **36.0** | **3.0** |
|  | **Итого за день:** |  |  |  |  | **56.36** | **60.0** | **259.0** | **1843.0** | **1.5** | **1.4** | **88.0** | **630** | **45.8** |

 **\**