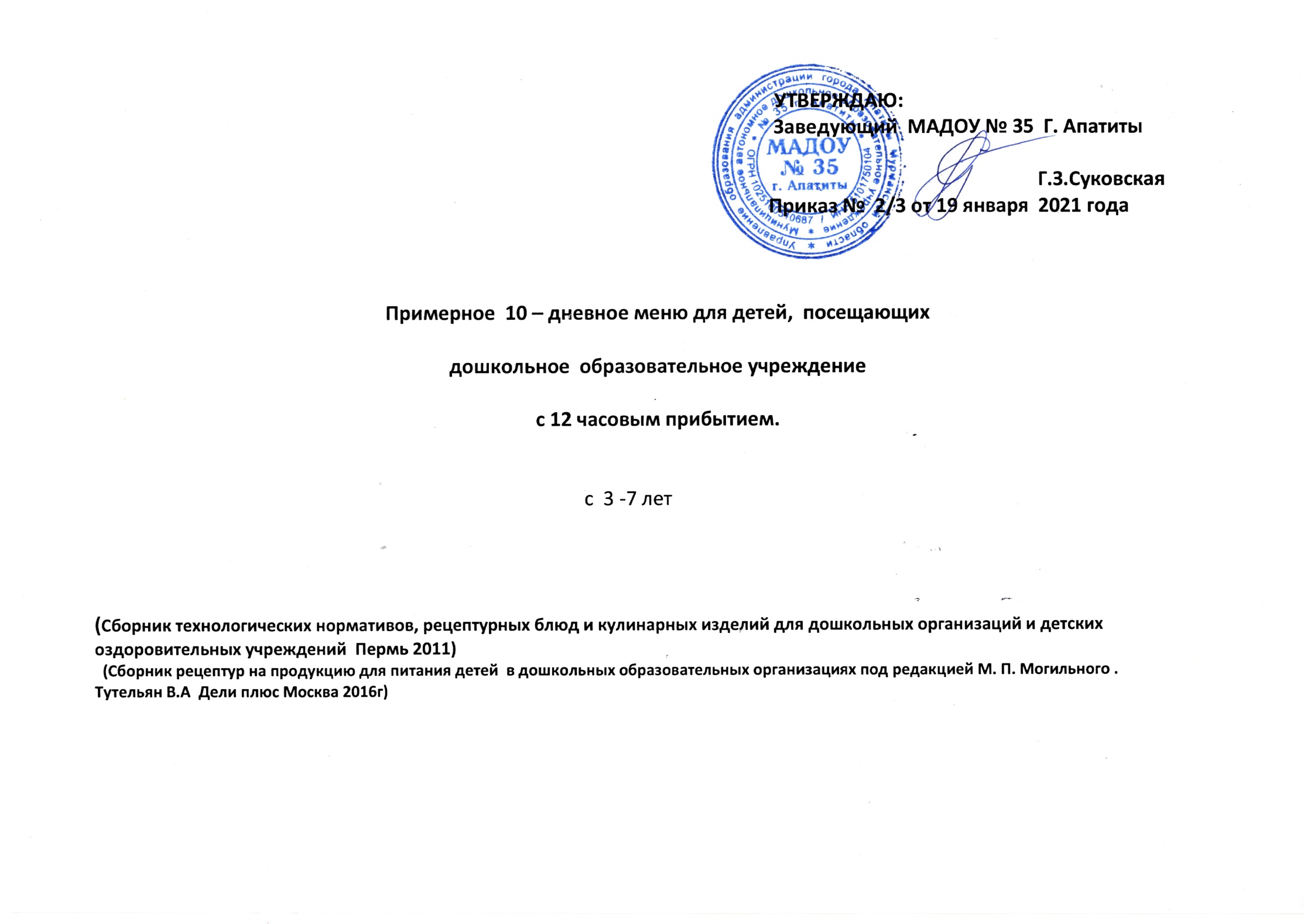
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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 ячневая  Сахар  Молоко  Масло слив.  Вода | | 28  4  150  3  50 | 28  4  150  3  50 | 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  Сахар  Молоко | | 0.5  15  130 | 0.5  15  130 | 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.  Хлеб  Повидлом | | 6  34  20 | 6  34  20 | 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** | Обед  Борщ из свежей капусты | | | **200** | Бульон кура  Картофель  Свекла  Капуста св.  Морковь  Лук реп.  Масло рас.  Сахар  Сметана | | 150/30  80  75  75  20  20  4  1  21 | 150/23  60  65  65  18  18  4  1  10 | 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.  Картофель  Яйцо  Масло сл. | | 130  180  ¼  5 | 110  160  20  5 | 13.3 | 16.45 | 34.4 | 344.7 | 0,13 | 0,11 | 0,02 | 19,38 | 2,21 |
| **354** | Соус томатный | | | **50** | Томат паста  Мука пшенич. | | **8**  **8** | 8  8 | 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** | Сахар  Кисель | | 12  20 | 12  20 | 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**  Простокваша  Кондит. изд.  **Итого полдник:** | | | **200**  **50**  **250** | Простокваша  Кондитер. Изд. | | 200  50 | 200  50 | **5.47**  **2.94**  **8.4** | **5.81**  **2.97**  **9.2** | **9.8**  **20.4**  **41.1** | **109.6**  **120.0**  **276.5** | 0,03  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** |
| **195** | **Ужин**  Запеканка из творога | | | **200** | Творог  Манка  Яйцо  Сахар  Мало слив.  Молоко  Сметана | | 90  12  1/3  8  4  70  6 | 90  12  20  8  4  70  6 | 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.  Молоко  Сахар | | 5  50  3 | 5  50  3 | 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 порошок  Сахар  Молоко | 0.016  12  150 | 0.016  12  150 | 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** |

**\**