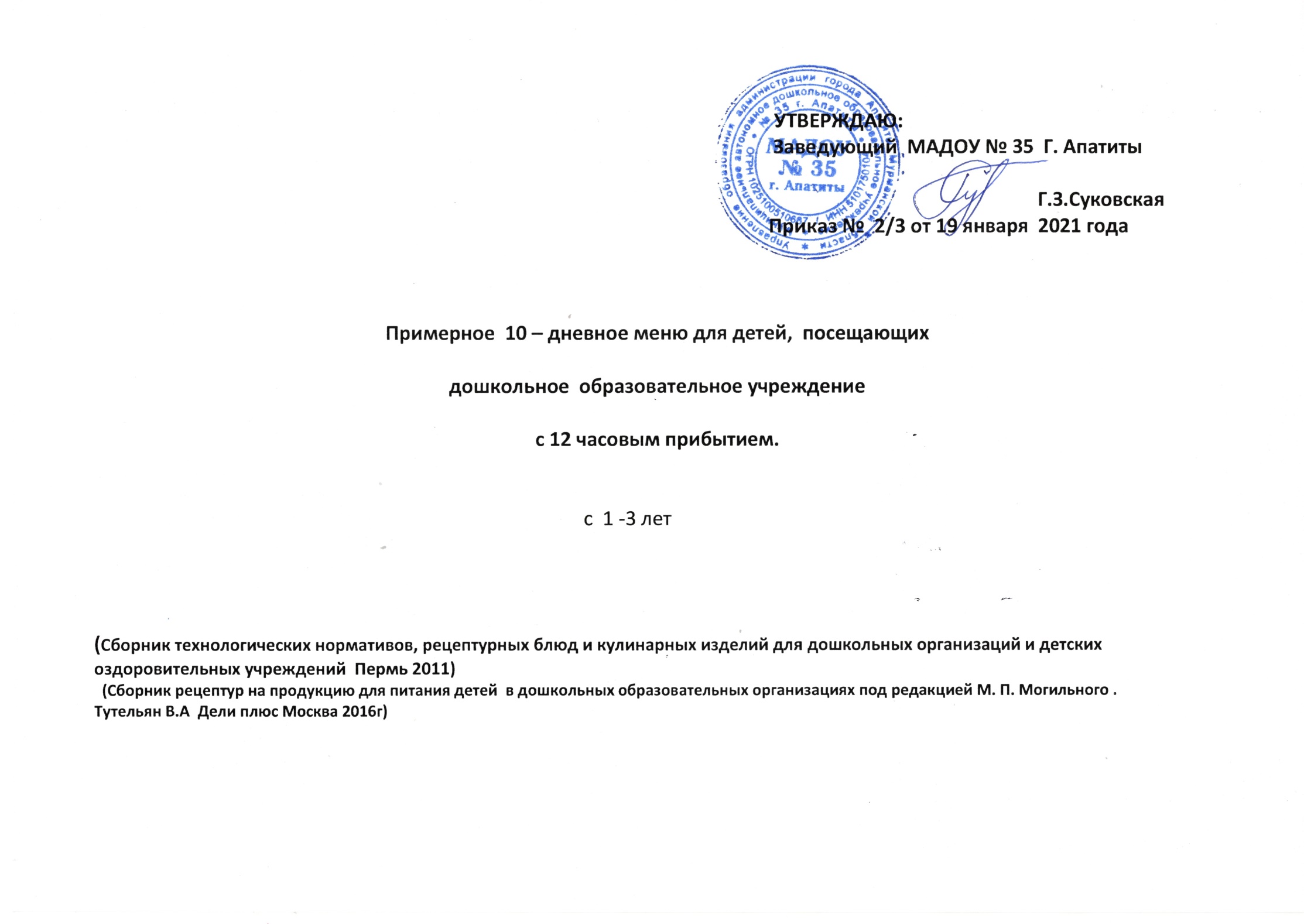
**УТВЕРЖДАЮ:**

**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)**

**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 | **170** | Крупа ячневая  Сахар  Молоко  Масло слив.  Вода | | 25  2  100  4  50 | 25  2  100  4  50 | 6,71 | 5.07 | 12.2 | 127.32 | 0,08 | 0,13 | 0,26 | 111,8 | 1,74 |
| **385** | | Чай с молоком | **150** | Чай заварка  Сахар  Молоко  Вода | | 0.5  8  90  60 | 0,5  8  90  60 | 0.94 | 0.01 | 13.9 | 51.37 | 0,00 | 0,02 | 0,09 | 37,6 | 0,06 |
| **498** | | Бутерброд с повидлом  (2 вар) | **40** | Масло слив.  Хлеб  Повидло | | 3  27  10 | 3  27  10 | 0.93 | 2.93 | 15.2 | 91.0 | 0,0,2 | 0,02 | 0,00 | 4,80 | 0,19 |
|  | | **Итого завтрак:** | **350** |  | |  |  | **8.58** | **8.01** | **41.3** | **269.69** | **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** |
| **60** | | Обед  Борщ из свежей капусты | **150** | Бульон /кура  Картофель  Свекла  Капуста св.  Морковь  Лук реп.  Масло рас.  Сахар  Сметана | | 120/20  60  50  50  12  12  3  1  5 | 120/17  45  45  45  8  8  3  1  5 | 2.0 | 2.89 | 18.05 | 70.98 | 0.04 | 0.02 | 3.3 | 24.7 | 0.53 |
| **308** | | Картофельная запеканка с  печенью | **150** | Печень гов.  Картофель  Яйцо  Масло сл. | | 120  140  ¼  4 | 100  105  4  4 | 10.0 | 9.35 | 22,99 | 235.8 | 0,13 | 0,11 | 0,02 | 19,38 | 2,21 |
| **354** | | Соус томатный | **30** | Мука пшенич.  Томат паста | | **5**  **5** | 5  5 | 0.04 | 2.78 | 0.18 | 20,0 | 0.33 | 2.1 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
|  | | Огурец соленый | **30** | Огурец солен. | | 45 | 30 | 0.18 | - | 0.33 | 2.1 | 0.01 | 0.03 | 0.05 | - | 0.07 |
| **394** | | Кисель из концентрата ягодного или пллодового | **150** | Сахар  Кисель | | 5  20 | 5  20 | 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:** | **550** |  | |  |  | **15.4** | **15.5** | **72,5** | 471.9 | **0,87** | **0,27** | **52,04** | **159,3** | **8,57** |
| **406** | | **Полдник**  Простокваша  Кондит. изд.  **Итого полдник:** | **180**  **20**  **200** | Простокваша  Кондитер. Изд. | | 180  10 | 180  10 | 5.62  0,98  **6.6** | 5.69  0,99  **6.68** | 24.19  6,81  **31.0** | 147.9  60,0  **207.9** | 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 | **160** | Творог  Манка  Яйцо  Сахар  Мало слив.  Молоко  Сметана | | 70  10  1/3  4  3  60  5 | 70  10  16  4  3  60  5 | 6.21 | 10,0 | 22,0 | 131.26 | 0,11 | 0,31 | 0,34 | 128,35 | 0.07 |
| **338** | | Соус молочный | **30** | Мука пшенич.  Молоко | | 4  40 | 4  40 | 0,74 | 1,0 | 4,43 | 20,7 | 0,00 | 0,01 | 0,06 | 17,36 | 0,04 |
| **387** | Какао с молоком (1 вар) | | **180** | | Какао порошок  Сахар  Молоко  Вода | 0,01  8  90  80 | 0,01  8  90  80 | 1.95 | 0.33 | 19.46 | 88.7 | 0,01 | 0,02 | 0,39 | 39,96 | 0,68 |
|  | | 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** | **405** |  | |  |  | **11.0** | **11.99** | **51.83** | **330.9** |  |  |  |  |  |
|  | | **Итого за день:** |  |  | |  |  | **44.01** | **44.57** | **206.7** | **1348.45** | **1.24** | **1.06** | **86.0** | **626** | **40.8** |