**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 ячневаяСахарМолокоМасло слив.Вода | 25 2100450 | 252100450 | 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 СахарМолокоВода | 0.589060 | 0,589060 | 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.ХлебПовидло | 32710 | 32710 | 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** | ОбедБорщ из свежей капусты | **150** | Бульон /кураКартофельСвеклаКапуста св.МорковьЛук реп.Масло рас.СахарСметана | 120/206050501212315 | 120/1745454588315 | 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.КартофельЯйцоМасло сл. | 120140¼4 | 10010544 | 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** | 55 | 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** | СахарКисель  | 520 | 520 | 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**ПростоквашаКондит. изд.**Итого полдник:** | **180****20****200** | ПростоквашаКондитер. Изд. | 18010 | 18010 | 5.620,98**6.6** | 5.690,99**6.68** | 24.196,81**31.0** | 147.960,0**207.9** | 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 | **160** | ТворогМанка ЯйцоСахарМало слив.МолокоСметана | 70101/343605 | 70101643605 | 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 | 440 | 440 | 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 порошокСахарМолокоВода | 0,0189080 | 0,0189080 | 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** |