|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДАЮ** **Заведующий ГУО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |
| **«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г** |  |  |
| **Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период****для детских дошкольных учреждений с 10,5 часовым режимом работы** |
|  |  |  |
| **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Выход, г** |
| **1-3** | **3-7** |
| **1 День** **Завтрак (20,6% / 20,3%)**  |
| Каша вязкая молочная гречневая | 135 | 175 |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 |
| Фрукт (яблоко) | 165 | 220 |
| *Итого за завтрак: белки – 7,54/9,86; жиры – 7,42/9,71; углеводы – 59,79/78,78; калорийность – 309,29/406,10* |
| **Обед (30,8% / 30,2%)** |
| Салат «Агеньчык» (с кукурузой консервированной)  | 40 | 50 |
| Борщ с картофелем (вариант 1)  | 150/3 | 200/5 |
| *сметана*  |
| Капуста тушеная  | 100 | 135 |
| Фрикадельки в соусе | 70 | 80 |
| Хлеб ржаной  | 45 | 65 |
| Компот из смеси сухофруктов\*  | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 14,60/18,35; жиры – 15,58/19,62; углеводы – 64,82/87,05; калорийность – 461,97/603,24* |
| **Уплотненный полдник (22,0% / 20,2%)** |
| Бабка картофельная с луком | 135/7 | 165/10 |
| *сметана* |
| Кефир  | 155 | 200 |
| Кондитерское изделие (мармелад) | 10 | 10 |
| *Итого за полдник: белки – 7,56/9,57; жиры – 16,11/20,17; углеводы – 38,72/45,92; калорийность – 330,17/403,67* *Итого за день: белки – 29,69(10,8%)/ 37,78(10,7%); жиры – 39,12(31,9%)/ 49,50(31,5%); углеводы – 163,33(59,3%)/ 211,75(59,9%); калорийность – 1101,43/1413,01* |
| **2 День** **Завтрак (23,7% / 21,9%)** |
| Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1)  | 110/30 | 130/40 |
| *соус молочный* |
| Какао с молоком  | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 20,14/24,32; жиры – 16,29/19,84; углеводы – 31,16/39,42; калорийность – 355,34/437,40* |
| **Обед (31,8% / 31,0%)** |
| Салат из свеклы (с маслом растительным) | 40 | 45 |
| Щи из свежей капусты | 150/3 | 200/5 |
| *сметана* |
| Пюре картофельное | 100 | 150 |
| Биточки из птицы (паровые) | 60/45 | 70/50 |
| *соус молочный* |
| Хлеб ржаной  | 40 | 55 |
| Кисель из сока яблочного\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 16,25/20,27; жиры – 17,53/21,70; углеводы – 67,38/90,33; калорийность – 477,72/620,08* |
| **Уплотненный полдник (21,3% / 20,5%)** |
| Оладьи | 60/10 | 60/10 |
| *повидло яблочное* |
| Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 40 |
| Сок | 170 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 6,69/8,34; жиры – 6,28/8,64; углеводы – 60,02/77,19; калорийность – 318,97/410,77**Итого за день: белки – 43,08(14,9%)/ 52,93(14,4%); жиры – 40,10(31,3%)/ 50,17(30,8%); углеводы – 158,56(55,1%)/ 206,94(56,4%); калорийность – 1152,03/1468,24* |
| **3 День** **Завтрак (21,1% / 21,3%)** |
| Омлет натуральный | 70 | 90 |
| Бутерброд с повидлом | 50 | 70 |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 10,84/14,31; жиры – 14,02/18,55; углеводы – 36,75/50,57; калорийность – 316,15/425,85* |
| **Обед (34,1% / 30,2%)** |
| Салат «Цветной»  | 40 | 60 |
| Суп любительский  | 150 | 200 |
| Свекла тушеная | 110 | 130 |
| Биточки из говядины (паровые) (вариант 1)  | 50/40 | - |
| *соус молочный* |
| Мясо по-осеннему | - | 75 |
| Хлеб ржаной  | 50 | 65 |
| Кисель из свежих яблок\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 17,01/22,05; жиры – 14,53/17,52; углеводы – 74,84/89,96; калорийность – 511,43/604,49* |
| **Уплотненный полдник (24,5% / 21,5%)** |
| Сырники, запеченные со сметаной | 110 | 125 |
| Фрукт (яблоко) | 170 | 210 |
| Компот апельсиновый | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 15,93/18,19; жиры – 12,63/14,43; углеводы – 53,35/64,34; калорийность – 366,81/429,62**Итого за день: белки – 43,78(14,7%)/ 54,55(14,9%); жиры – 41,19(31,0%)/ 50,50(31,1%); углеводы – 164,95(55,2%)/ 204,86(56,1%); калорийность – 1194,39/1459,95* |
| **4 День** **Завтрак (23,4% / 20,2%)** |
| Каша жидкая молочная «Геркулес»  | 135 | 160 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| Какао с молоком  | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 11,90/13,54; жиры – 11,46/13,20; углеводы – 49,88/57,63; калорийность – 350,60/403,22* |
| **Обед (31,3% / 30,1%)** |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 50 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 1) | 150 | 200 |
| Каша вязкая перловая | 120 | 130 |
| Тефтели (вариант 1)  | 80 | 100 |
| Хлеб ржаной  | 40 | 60 |
| Компот из смеси сухофруктов\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 13,45/17,23; жиры – 13,98/17,21; углеводы – 71,40/93,43; калорийность – 469,34/602,04* |
| **Уплотненный полдник (20,8% / 20,5%)** |
| Морковь, тушенная с яблоками | 130 | 140 |
| Бутерброд с сыром | 55 | 80 |
| Чай с лимоном (вариант 1) | 155 | 207 |
| *Итого за полдник: белки – 7,93/10,99; жиры – 14,03/18,55; углеводы – 35,48/46,23; калорийность – 311,93/409,56**Итого за день: белки – 33,28(11,8%)/ 41,76(11,8%); жиры – 39,48(31,4%)/ 48,97(31,2%); углеводы – 156,76(55,4%)/ 197,28(55,8%); калорийность – 1131,86/1414,82* |
| **5 День** **Завтрак (21,4% / 22,1%)** |
| Суп молочный с крупой гречневой | 150 | 150 |
| Бутерброд с маслом | 50 | 85 |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 185 |
| *Итого за завтрак: белки – 9,69/12,54; жиры – 11,34/15,66; углеводы – 44,87/61,99; калорийность – 321,50/441,50* |
| **Обед (30,9% / 30,0%)** |
| Салат из свеклы с яблоками (вариант 1 с растительным маслом)  | 40 | 50 |
| Суп картофельный с горохом (вариант 1) | 150 | 200 |
| Пюре картофельное  | 130 | 160 |
| Рыба, запеченная в сметане с морковью (вариант 1)  | 62 | 75 |
| Хлеб ржаной  | 35 | 50 |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 17,72/22,43; жиры – 15,04/18,78; углеводы – 65,27/86,36; калорийность – 464,86/600,87* |
| **Уплотненный полдник (20,8% / 20,4%)** |
| Голубцы любительские (вариант 1)  | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 40 |
| Компот из свежих плодов (груши) | 150 | 180 |
| *Итого за полдник: белки – 11,72/15,62; жиры – 10,46/13,93; углеводы – 43,02/55,59; калорийность – 311,65/408,65**Итого за день: белки – 39,14(14,3%)/ 50,59(13,9%); жиры – 36,84(30,2%)/ 48,37(30,0%); углеводы – 153,17(55,8%)/ 203,94(56,2%); калорийность – 1098,01/1451,03* |
| **6 День** **Завтрак (21,3% / 20,0%)** |
| Каша жидкая молочная пшенная | 130 | 190 |
| Йогурт  | 150 | 150 |
| Чайный напиток с сиропом шиповника и рябины обыкновенной | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 9,87/12,06; жиры – 8,75/11,05; углеводы – 50,35/63,20; калорийность – 320,10/400,80* |
| **Обед (32,2% / 32,1%)** |
| Горошек зеленый консервированный | 30 | 40 |
| Борщ с капустой (свежей) и картофелем (вариант 1)  | 150/11/3 | 200/15/5 |
| *мясо отварное протертое* |
| *сметана*  |
| Макаронные изделия отварные  | 100 | 130 |
| Фрикадельки в соусе | 60 | - |
| Мясо по-осеннему | - | 85 |
| Хлеб ржаной  | 40 | 60 |
| Компот из свежих плодов (яблоки)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 18,23/28,42; жиры – 13,89/18,26; углеводы – 72,74/93,05; калорийность – 482,75/641,84* |
| **Уплотненный полдник (20,2% / 20,1%)** |
| Драники по-домашнему | 140/10 | 185/13 |
| *сметана* |
| Кефир | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 7,78/10,33; жиры – 15,71/20,77; углеводы – 33,16/43,88; калорийность – 303,16/401,16**Итого за день: белки – 35,88(12,9%)/ 50,81(14,1%); жиры – 38,34(31,2%)/ 50,08(31,2%); углеводы – 156,24(56,5%)/ 200,12(55,4%); калорийность – 1106,01/1443,80* |
| **7 День** **Завтрак (23,7% / 21,1%)** |
| Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1)  | 100 | 115 |
| Фрукт (груши) | 170 | 200 |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 17,76/20,78; жиры – 13,44/15,77; углеводы – 40,15/48,67; калорийность – 355,10/422,25* |
| **Обед (33,2% / 30,4%)** |
| Салат «Розовый» (вариант 1) | 40 | 45 |
| Суп картофельный с горохом (вариант 1) | 150 | 190 |
| Капуста тушеная | 100 | 130 |
| Фрикадельки из птицы | 60 | 70 |
| Хлеб ржаной  | 60 | 70 |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 19,24/23,04; жиры – 16,50/19,77; углеводы – 70,85/87,58; калорийность – 497,33/607,11* |
| **Уплотненный полдник (22,9% / 20,3%)** |
| Суп молочный с крупой гречневой | 120 | 150 |
| Крендель сахарный (вариант 1) | 50 | 55 |
| Нектар | 155 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 7,34/8,65; жиры – 10,74/12,32; углеводы – 53,72/63,94; калорийность – 344,43/405,52**Итого за день: белки – 44,34(14,8%)/ 52,47(14,6%); жиры – 40,68(30,6%)/ 47,86(30,0%); углеводы – 164,72(55,1%)/ 200,19(55,8%); калорийность – 1196,87/1434,87* |
| **8 День** **Завтрак (24,3% / 24,7%)** |
| Яичная кашка (вариант 1) | 70 | 100 |
| Бутерброд с маслом | 55 | 70 |
| Фрукт (яблоко) | 140 | 200 |
| Чай с лимоном (вариант 1) | 155 | 207 |
| *Итого за завтрак: белки – 11,11/15,27; жиры – 14,89/20,31; углеводы – 51,57/69,40; калорийность – 365,09/493,14* |
| **Обед (30,9% / 31,3%)** |
| Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым) | 40 | 45 |
| Суп картофельный (вариант 1) | 150 | 200 |
| Свекла тушеная | 100 | 130 |
| Биточки из говядины (паровые) (вариант 1) | 50/40 | 70/50 |
| *соус молочный* |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 |
| Кисель из сока яблочного\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 14,75/20,27; жиры – 12,57/16,22; углеводы – 69,98/95,23; калорийность – 464,20/625,08* |
| **Уплотненный полдник (22,4% / 20,5%)** |
| Вареники ленивые  | 105/3 | 130/5 |
| *масло (порциями)* |
| Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 20 |
| Сок | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 16,25/19,85; жиры – 11,77/14,95; углеводы – 41,55/49,32; калорийность – 336,03/410,81**Итого за день: белки – 42,11(14,5%)/ 55,40(14,5%); жиры – 39,23(30,3%)/ 51,47(30,3%); углеводы – 163,09(55,9%)/ 213,95(55,9%); калорийность – 1165,32/1529,02* |
| **9 День** **Завтрак (23,8% / 20,2%)** |
| Каша жидкая молочная «Геркулес» | 130 | 155 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| Фрукт (груши) | 170 | 200 |
| Чай с сахаром (вариант 1) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 9,93/10,86; жиры – 9,66/10,79; углеводы – 57,77/65,81; калорийность – 357,70/403,09* |
| **Обед (30,1% / 30,8%)** |
| Салат «Цветной» | 40 | 50 |
| Суп крестьянский (с крупой рисовой) | 150/3 | 180/4 |
| *сметана* |
| Пюре картофельное | 130 | 160 |
| Колбаса вареная отварная | 50 | 100 |
| Хлеб ржаной  | 50 | 60 |
| Компот из свежих плодов (яблоки)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 15,57/24,84; жиры – 15,22/22,23; углеводы – 64,03/80,45; калорийность – 451,91/616,66* |
| **Уплотненный полдник (24,1% / 23,4%)** |
| Каша жидкая молочная манная | 130 | 130 |
| Хлеб пшеничный | 40/6/20 | 60/8/30 |
| масло (порциями) |
| сыр (порциями) |
| Компот апельсиновый | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 12,53/16,78; жиры – 14,59/18,90; углеводы – 46,72/60,03; калорийность – 362,19/467,76**Итого за день: белки – 38,04(12,9%)/ 52,48(14,1%); жиры – 39,46(30,3%)/ 51,91(31,4%); углеводы – 168,52(57,5%)/ 206,28(55,5%); калорийность – 1171,79/1487,51* |
| **10 День** **Завтрак (23,9% / 24,5%)** |
| Макароны с сыром | 110 | 155 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 40 |
| Чай с молоком (вариант 1) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 9,94/13,66; жиры – 12,15/16,70; углеводы – 53,37/72,74; калорийность – 357,76/489,80* |
| **Обед (30,2% / 30,1%)** |
| Салат «Осенний» (вариант 1) | 40 | 75 |
| Суп картофельный с зеленым горошком (вариант 1) | 150 | 205 |
| Каша вязкая перловая | 125 | 150 |
| Котлеты (биточки) рыбные | 60 | 60 |
| Хлеб ржаной | 40 | 65 |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | 150 | 205 |
| *Итого за обед: белки – 14,32/17,45; жиры – 12,94/16,70; углеводы – 69,43/94,98; калорийность – 453,50/601,78* |
| **Уплотненный полдник (24,3% / 24,8%)** |
| Жаркое по-домашнему | 105 | 130 |
| Бутерброд с маслом | 60 | 90 |
| Молоко кипяченое | 150 | 180 |
| *Итого за полдник: белки – 16,89/21,85; жиры – 14,13/20,12; углеводы – 41,80/58,00; калорийность – 364,16/495,08**Итого за день: белки – 41,15(14,0%)/ 52,95(13,3%); жиры – 39,22(30,0%)/ 53,53(30,4%); углеводы – 164,60(56,0%)/ 225,72(56,9%); калорийность – 1175,42/1586,65* |

\* - С-витаминизация.

Нормы хлеба могут меняться с учетом его фактического потребления (Постановление СовМин РБ от 27.04.2013 №317)

Разработал инженер – технолог Проневич И.П.