|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  **Заведующий ГУО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | | | | |  |  |
| **«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г** | | | | |  |  |
| **Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период**  **для детского дошкольного учреждения ГУО «Ясли-сад агр. Обухово» с 12 часовым режимом работы (санаторная группа)** | | | | | |
|  | |  | | |  |
| **Наименование блюд** | | **Выход, г** | | | |
| **3-7** | | | |
| **1 День**  **Завтрак (23,8%)** | | | | | |
| Каша вязкая молочная гречневая | | 185 | | | |
| Йогурт | | 150 | | | |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | | 250 | | | |
| *Итого за завтрак: белки – 15,08; жиры – 13,51; углеводы – 73,42; калорийность – 476,46* | | | | | |
| **Завтрак 2 (4,9%)** | | | | | |
| Фрукт (яблоко) | | 220 | | | |
| *Итого за завтрак 2: белки – 0,88; жиры – 0,88; углеводы – 30,80; калорийность – 99,00* | | | | | |
| **Обед (34,9%)** | | | | | |
| Салат «Агеньчык» (с кукурузой консервированной) | | 60 | | | |
| Борщ с картофелем (вариант 1) | | 200/15/5 | | | |
| *мясо отварное протертое* | |
| *сметана* | |
| Капуста тушеная | | 150 | | | |
| Фрикадельки в соусе | | 100 | | | |
| Хлеб ржаной | | 70 | | | |
| Компот из смеси сухофруктов\* | | 200 | | | |
| *Итого за обед: белки – 23,77; жиры – 24,75; углеводы – 93,74; калорийность – 699,65* | | | | | |
| **Полдник (14,8%)** | | | | | |
| Каша вязкая рисовая | | 100 | | | |
| Рыба жареная | | 70 | | | |
| Нектар | | 200 | | | |
| *Итого за полдник: белки – 14,50; жиры – 8,31; углеводы – 39,53; калорийность – 296,66* | | | | | |
| **Ужин (21,4%)** | | | | | |
| Бабка картофельная с луком | | 200/12 | | | |
| *сметана* | |
| Кефир | | 200 | | | |
| *Итого за ужин: белки – 10,41; жиры – 23,36; углеводы – 43,82; калорийность – 427,16*  *Итого за день: белки – 64,65(12,9%); жиры – 70,80(31,9%); углеводы – 281,31(56,3%); калорийность – 1998,93* | | | | | |
| **2 День**  **Завтрак (24,5%)** | | | | | |
| Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1) | | 150/50 | | | |
| *соус молочный* | |
| Какао с молоком | | 200 | | | |
| *Итого за завтрак: белки – 27,66; жиры – 22,68; углеводы – 42,78; калорийность – 490,88* | | | | | |
| **Завтрак 2 (4,9%)** | | | | | |
| Фрукт (груши) | 235 | | | | |
| *Итого за завтрак 2: белки – 0,94; жиры – 0,71; углеводы – 22,32; калорийность – 98,70* | | | | | |
| **Обед (34,6%)** | | | | | |
| Салат из свеклы (с маслом растительным) | | 60 | | | |
| Щи из свежей капусты | | 200/5 | | | |
| *сметана* | |
| Пюре картофельное | | 150 | | | |
| Биточки из птицы (паровые) | | 95/60 | | | |
| *соус молочный* | |
| Хлеб ржаной | | 55 | | | |
| Кисель из сока яблочного\* | | 200 | | | |
| *Итого за обед: белки – 24,37; жиры – 26,38; углеводы – 94,83; калорийность – 691,08* | | | | | |
| **Полдник (14,9%)** | | | | | |
| Макароны с сыром | | 130 | | | |
| Молоко кипяченое | | 200 | | | |
| *Итого за полдник: белки – 11,66; жиры – 12,47; углеводы – 33,61; калорийность – 298,24* | | | | | |
| **Ужин (20,7%)** | | | | | |
| Оладьи | | 60/20 | | | |
| *повидло яблочное* | |
| Кондитерское изделие (печенье) | | 30 | | | |
| Сок | | 250 | | | |
| *Итого за ужин: белки – 7,88; жиры – 7,46; углеводы – 81,05; калорийность – 414,57*  *Итого за день: белки – 72,51(14,5%); жиры – 69,69(31,5%); углеводы – 274,59(55,1%); калорийность – 1993,47* | | | | | |
| **3 День**  **Завтрак (24,9%)** | | | | | |
| Омлет натуральный | | 140 | | | |
| Бутерброд с повидлом | | 70 | | | |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | | 190 | | | |
| *Итого за завтрак: белки – 18,82; жиры – 24,47; углеводы – 50,66; калорийность – 499,00* | | | | | |
| **Завтрак 2 (4,9%)** | | | | | |
| Фрукт (яблоко) | | 220 | | | |
| *Итого за завтрак 2: белки – 0,88; жиры – 0,88; углеводы – 30,80; калорийность – 99,00* | | | | | |
| **Обед (30,2%)** | | | | | |
| Салат «Цветной» | | 70 | | | |
| Суп любительский | | 200 | | | |
| Свекла тушеная | | 155 | | | |
| Мясо по-осеннему | | 70 | | | |
| Хлеб ржаной | | 80 | | | |
| Компот апельсиновый\* | | 200 | | | |
| *Итого за обед: белки – 22,92; жиры – 18,85; углеводы – 85,86; калорийность – 603,88* | | | | | |
| **Полдник (14,8%)** | | | | | |
| Каша вязкая рисовая | | 120 | | | |
| Рыба жареная | | 60 | | | |
| Нектар | | 200 | | | |
| *Итого за полдник: белки – 12,95; жиры – 7,87; углеводы – 41,89; калорийность – 296,06* | | | | | |
| **Ужин (24,7%)** | | | | | |
| Сырники, запеченные со сметаной | | 135 | | | |
| Кондитерское изделие (мармелад) | | 40 | | | |
| Чай с сахаром (вариант 1) | | 200 | | | |
| *Итого за ужин: белки – 18,65; жиры – 14,69; углеводы – 70,68; калорийность – 493,12*  *Итого за день: белки – 74,23(14,9%); жиры – 66,76(30,2%); углеводы – 279,89(56,2%); калорийность – 1991,07* | | | | | |
| **4 День**  **Завтрак (24,9%)** | | | | | |
| Каша жидкая молочная «Геркулес» | | 180 | | | |
| Йогурт | | 150 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 30 | | | |
| Какао с молоком | | 200 | | | |
| *Итого за завтрак: белки – 16,57; жиры – 14,45; углеводы – 76,37; калорийность – 497,46* | | | | | |
| **Завтрак 2 (4,6%)** | | | | | |
| Фрукт (груши) | | | 220 | | |
| *Итого за завтрак 2: белки – 0,88; жиры – 0,66; углеводы – 20,90; калорийность – 92,40* | | | | | |
| **Обед (32,8%)** | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | | 60 | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 1) | | 200/15 | | | |
| *мясо отварное протертое* | |
| Каша вязкая перловая | | 150 | | | |
| Бефстроганов из отварной говядины | | 90 | | | |
| Хлеб ржаной | | 80 | | | |
| Кисель из смеси сухофруктов\* | | 200 | | | |
| *Итого за обед: белки – 27,67; жиры – 16,12; углеводы – 99,26; калорийность – 656,74* | | | | | |
| **Полдник (13,0%)** | | | | | |
| Кондитерское изделие (вафельный батончик) | | 35 | | | |
| Молоко кипяченое | | 210 | | | |
| *Итого за полдник: белки – 8,76; жиры – 15,58; углеводы – 25,54; калорийность – 260,59* | | | | | |
| **Ужин (24,2%)** | | | | | |
| Морковь, тушенная с яблоками | | 230 | | | |
| Бутерброд с сыром | | 80 | | | |
| Чай с лимоном (вариант 1) | | 207 | | | |
| *Итого за ужин: белки – 11,96; жиры – 21,95; углеводы – 54,42; калорийность – 484,01*  *Итого за день: белки – 65,83(13,2%); жиры – 68,77(31,1%); углеводы – 276,49(55,5%); калорийность – 1991,19* | | | | | |
| **5 День**  **Завтрак (23,5%)** | | | | | |
| Суп молочный с крупой гречневой | | 180 | | | |
| Бутерброд с маслом | | 85 | | | |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | | 200 | | | |
| *Итого за завтрак: белки – 13,60; жиры – 16,64; углеводы – 65,70; калорийность – 469,34* | | | | | |
| **Завтрак 2 (2,01%)** | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) | | | | 10 | |
| *Итого за завтрак 2: белки – 0,75; жиры – 1,18; углеводы – 7,22; калорийность – 40,20* | | | | | |
| **Обед (34,6%)** | | | | | |
| Салат из свеклы с яблоками (вариант 1 с растительным маслом) | | 60 | | | |
| Суп картофельный с горохом (вариант 1) | | 225/17 | | | |
| *мясо отварное протертое* | |
| Пюре картофельное | | 160 | | | |
| Рыба, запеченная в сметане с морковью (вариант 1) | | 75 | | | |
| Хлеб ржаной | | 65 | | | |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | | 200 | | | |
| *Итого за обед: белки – 26,84; жиры – 22,52; углеводы – 95,97; калорийность – 691,32* | | | | | |
| **Полдник (14,4%)** | | | | | |
| Сыр (порциями) | | 25 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 45 | | | |
| Чай с молоком (вариант 1) | | 200 | | | |
| *Итого за полдник: белки – 13,17; жиры – 9,71; углеводы – 39,19; калорийность – 287,46* | | | | | |
| **Ужин (21,7%)** | | | | | |
| Голубцы любительские (вариант 1) | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 50 | | | |
| Компот из свежих плодов (груши) | | 180 | | | |
| *Итого за ужин: белки – 16,42; жиры – 14,07; углеводы – 61,08; калорийность – 433,65*  *Итого за день: белки – 70,77(14,7%); жиры – 64,12(30,0%); углеводы – 269,17(56,0%); калорийность – 1921,97* | | | | | |
| **6 День**  **Завтрак (22,5%)** | | | | | |
| Каша жидкая молочная пшенная | | 190 | | | |
| Йогурт | | 150 | | | |
| Молоко кипяченое | | 200 | | | |
| *Итого за завтрак: белки – 17,23; жиры – 15,65; углеводы – 59,22; калорийность – 450,36* | | | | | |
| **Завтрак 2 (4,5%)** | | | | | |
| Фрукт (яблоко) | | | 200 | | |
| *Итого за завтрак: белки – 0,80; жиры – 0,80; углеводы – 28,00; калорийность – 90,00* | | | | | |
| **Обед (34,1%)** | | | | | |
| Горошек зеленый консервированный | | 70 | | | |
| Борщ с капустой (свежей) и картофелем (вариант 1) | | 200/15/5 | | | |
| *мясо отварное протертое* | |
| *сметана* | |
| Макаронные изделия отварные | | 130 | | | |
| Мясо по-осеннему | | 85 | | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | | | |
| Компот из свежих плодов (яблоки)\* | | 200 | | | |
| *Итого за обед: белки – 31,54; жиры – 19,76; углеводы – 99,55; калорийность – 681,84* | | | | | |
| **Полдник (14,8%)** | | | | | |
| Рагу из овощей | | 220 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 55 | | | |
| Чайный напиток с сиропом шиповника и рябины обыкновенной | | 200 | | | |
| *Итого за полдник: белки – 6,34; жиры – 7,29; углеводы – 53,35; калорийность – 296,63* | | | | | |
| **Ужин (21,4%)** | | | | | |
| Драники по-домашнему | | 200/15 | | | |
| *сметана* | |
| Кефир | | 200 | | | |
| *Итого за ужин: белки – 10,74; жиры – 22,19; углеводы – 46,81; калорийность – 427,09*  *Итого за день: белки – 66,64(13,7%); жиры – 65,69(30,4%); углеводы – 286,93(58,9%); калорийность – 1945,93* | | | | | |
| **7 День**  **Завтрак (20,3%)** | | | | | |
| Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1) | | 115 | | | |
| Кондитерское изделие (мармелад) | | 20 | | | |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | | 200 | | | |
| *Итого за завтрак: белки – 19,98; жиры – 15,19; углеводы – 46,41; калорийность – 405,45* | | | | | |
| **Завтрак 2 (4,6%)** | | | | | |
| Фрукт (груши) | | 220 | | | |
| *Итого за завтрак 2: белки – 0,88; жиры – 0,66; углеводы – 20,90; калорийность – 92,40* | | | | | |
| **Обед (32,6%)** | | | | | |
| Салат «Розовый» (вариант 1) | | 70 | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 1) | | 200/5 | | | |
| Капуста тушеная | | 160 | | | |
| Фрикадельки из птицы | | 80 | | | |
| Хлеб ржаной | | 70 | | | |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | | 200 | | | |
| *Итого за обед: белки – 23,83; жиры – 22,45; углеводы – 92,59; калорийность – 652,40* | | | | | |
| **Полдник (14,8%)** | | | | | |
| Пюре картофельное | | 165 | | | |
| Рыба жареная | | 70 | | | |
| Компот апельсиновый | | 200 | | | |
| *Итого за полдник: белки – 16,06; жиры – 11,14; углеводы – 34,05; калорийность – 296,87* | | | | | |
| **Ужин (20,3%)** | | | | | |
| Суп молочный с крупой гречневой | | 150 | | | |
| Крендель сахарный (вариант 1) | | 55 | | | |
| Нектар | | 200 | | | |
| *Итого за ужин: белки – 8,65; жиры – 12,32; углеводы – 63,94; калорийность – 405,52*  *Итого за день: белки – 69,40(14,9%); жиры – 61,76(30,0%); углеводы – 257,88(55,7%); калорийность – 1852,63* | | | | | |
| **8 День**  **Завтрак (24,5%)** | | | | | |
| Яичная кашка (вариант 1) | | 155 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | | | |
| Фрукт (яблоко) | | 250 | | | |
| Чай с лимоном (вариант 1) | | 207 | | | |
| *Итого за завтрак: белки – 19,10; жиры – 19,60; углеводы – 70,56; калорийность – 490,77* | | | | | |
| **Завтрак 2 (4,5%)** | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье) | | 10 | | | |
| Молоко кипяченое | | 100 | | | |
| *Итого за завтрак: белки – 3,40; жиры – 3,50; углеводы – 11,71; калорийность – 89,58* | | | | | |
| **Обед (33,8%)** | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты (с луком репчатым) | | 60 | | | |
| Суп картофельный (вариант 1) | | 200 | | | |
| Свекла тушеная | | 150 | | | |
| Биточки из говядины (паровые) (вариант 1) | | 70/50 | | | |
| *соус молочный* | |
| Хлеб ржаной | | 65 | | | |
| Кисель из сока яблочного\* | | 220 | | | |
| *Итого за обед: белки – 21,17; жиры – 17,76; углеводы – 103,49; калорийность – 675,44* | | | | | |
| **Полдник (13,9%)** | | | | | |
| Бутерброд с маслом | | 55 | | | |
| Какао с молоком | | 200 | | | |
| *Итого за полдник: белки – 7,16; жиры – 9,00; углеводы – 42,40; калорийность – 278,91* | | | | | |
| **Ужин (23,2%)** | | | | | |
| Вареники ленивые | | 190/7 | | | |
| *масло* | |
| Сок | | 250 | | | |
| *Итого за ужин: белки – 23,60; жиры – 18,17; углеводы – 47,12; калорийность – 464,80*  *Итого за день: белки – 74,43(14,9%); жиры – 68,03(30,6%); углеводы – 275,29(55,1%); калорийность – 1999,49* | | | | | |
| **9 День**  **Завтрак (20,1%)** | | | | | |
| Каша жидкая молочная «Геркулес» | | 165 | | | |
| Йогурт | | 150 | | | |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | | 250 | | | |
| *Итого за завтрак: белки – 13,46; жиры – 13,34; углеводы – 57,35; калорийность – 402,69* | | | | | |
| **Завтрак 2 (4,2%)** | | | | | |
| Фрукт (груши) | 200 | | | | |
| *Итого за завтрак 2: белки – 0,80; жиры – 0,60; углеводы – 19,00; калорийность – 84,00* | | | | | |
| **Обед (32,6%)** | | | | | |
| Салат «Цветной» | | 60 | | | |
| Суп крестьянский (с крупой рисовой) | | 200/5 | | | |
| *сметана* | |
| Пюре картофельное | | 160 | | | |
| Колбаса вареная отварная | | 110 | | | |
| Хлеб ржаной | | 60 | | | |
| Компот из свежих плодов (яблоки)\* | | 200 | | | |
| *Итого за обед: белки – 26,80; жиры – 24,47; углеводы – 82,22; калорийность – 651,99* | | | | | |
| **Полдник (14,7%)** | | | | | |
| Рагу из овощей | | 200 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | | | |
| Нектар | | 200 | | | |
| *Итого за полдник: белки – 5,20; жиры – 6,57; углеводы – 53,63; калорийность – 293,95* | | | | | |
| **Ужин (23,4%)** | | | | | |
| Каша жидкая молочная манная | | 130 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 60/30/8 | | | |
| *сыр (порциями)* | |
| *масло* | |
| Компот апельсиновый | | 200 | | | |
| *Итого за ужин: белки – 16,78; жиры – 18,90; углеводы – 60,03; калорийность – 467,76*  *Итого за день: белки – 63,04(13,3%); жиры – 63,87(30,2%); углеводы – 272,23(57,3%); калорийность – 1900,40* | | | | | |
| **10 День**  **Завтрак (22,5%)** | | | | | |
| Макароны с сыром | | 155 | | | |
| Хлеб пшеничный | | 45 | | | |
| Чай с молоком (вариант 1) | | 220 | | | |
| *Итого за завтрак: белки – 14,56; жиры – 12,88; углеводы – 70,02; калорийность – 450,61* | | | | | |
| **Завтрак 2 (4,3%)** | | | | | |
| Фрукт (апельсин) | | | | 200 | |
| *Итого за завтрак 2: белки – 1,80; жиры – 0,40; углеводы – 16,20; калорийность – 86,00* | | | | | |
| **Обед (34,6%)** | | | | | |
| Салат «Осенний» (вариант 1) | | 75 | | | |
| Суп картофельный с зеленым горошком (вариант 1) | | 205/15 | | | |
| *мясо отварное протертое* | |
| Каша вязкая перловая | | 140 | | | |
| Котлеты (биточки) рыбные | | 85 | | | |
| Хлеб ржаной | | 75 | | | |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | | 205 | | | |
| *Итого за обед: белки – 23,46; жиры – 20,75; углеводы – 101,90; калорийность – 691,14* | | | | | |
| **Полдник (13,6%)** | | | | | |
| Кондитерское изделие (вафельный батончик) | | 35 | | | |
| Какао с молоком | | 200 | | | |
| *Итого за полдник: белки – 6,56; жиры – 13,53; углеводы – 35,74; калорийность – 271,20* | | | | | |
| **Ужин (24,9%)** | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | | 155 | | | |
| Бутерброд с маслом | | 80 | | | |
| Молоко кипяченое | | 195 | | | |
| *Итого за ужин: белки – 23,65; жиры – 19,28; углеводы – 56,97; калорийность – 498,87*  *Итого за день: белки – 70,04(14,0%); жиры – 66,83(30,1%); углеводы – 280,83(56,2%); калорийность – 1997,82* | | | | | |

\* - 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.