|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.