|  |
| --- |
|  |
|  |
| **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** | **3-6** |
| **1 День** **Завтрак (22,7%/23,9%)**  |
| Каша жидкая молочная «Геркулес» | 140 | 190 |
| Чай с молоком (вариант 1) | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие  | 40 | 60 |
| *Итого за завтрак: белки – 6,73/9,08; жиры –7,76/10,48; углеводы –61,12/87,22; калорийность –340,06/478,00* |
| **Обед (30,04%/34,5%)** |
| Салат «Агеньчык» (вариант 1)  | 40 | 50 |
| Борщ с картофелем (вариант 1)  | 150/11/3 | 200/15/5 |
| *мясо отварное протертое* |
| *сметана*  |
| Голубцы любительские (вариант 1)  | 105/45 | 140/60 |
| *соус сметанный* |
| Хлеб ржаной  | 30 | 50 |
| Компот из смеси сухофруктов\*  | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 15,70/36,08; жиры – 16,71/24,65; углеводы – 56,30/79,72; калорийность – 450,67/690,67*  |
| **Уплотненный полдник (22,9%/20,9%)** |
| Бабка картофельная с луком | 120/4 | 140/6 |
| *сметана* |
| Фрукт | 160 | 190 |
| Кефир  | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 7,66/9,69; жиры –15,02/19,76; углеводы – 42,75/52,26; калорийность – 344,22/419,73* *Итого за день: белки – 30,09(10,6%)/54,85(13,8%); жиры – 39,48(31,3%)/54,89(31,1%); углеводы – 160,17(56,4%)/219,20(55,2%); калорийность –1134,94/1588,40* |
| **2 День** **Завтрак (24,4%/24,9%)** |
| Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1) | 100/30 | 120/40 |
| *соус молочный сладкий* |
| Хлеб пшеничный | 30 | 55 |
| Чай с сахаром (вариант 2) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 16,30/23,49; жиры – 13,58/16,98; углеводы – 41,88/61,94; калорийность – 365,91/497,74* |
| **Обед (34,3%/31,1%)** |
| Салат «Здоровье» | 40 | 50 |
| Суп картофельный с зелёным горошком (вариант 1) | 150 | 200 |
| Пюре картофельное | 100 | 130 |
| Фрикадельки из птицы | 85 | 90 |
| Хлеб ржаной  | 55 | 60 |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 18,67/22,01; жиры – 18,98/22,92; углеводы – 72,14/88,18; калорийность – 514,76/622,56* |
| **Уплотненный полдник (23,3%/23,4%)** |
| Блины | 80/10 | 110/15 |
| *Повидло яблочное* |
| Фрукт  | 150 | 180 |
| Молоко кипяченое | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 10,92/13,67; жиры – 9,25/13,46; углеводы – 62,15/82,32; калорийность – 348,78/467,80**Итого за день: белки –45,89(14,9%)/59,17(14,9%); жиры – 41,81(30,6%)/53,36(30,2%); углеводы –176,17(57,3%)/232,44(58,5%); калорийность – 1229,45/1588,09* |
| **3 День** **Завтрак (24,2%/24,9%)** |
| Каша вязкая молочная перловая | 130 | 175 |
| Хлеб пшеничный | 25/8 | 40/10 |
| *Масло (порциями)* |
| Какао с молоком | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 8,91/12,43; жиры – 12,53/16,49; углеводы – 53,91/75,71; калорийность – 363,01/499,57* |
| **Обед (33,9%/32,8%)** |
| Винегрет овощной (с репчатым луком вариант 2) | 40 | 50 |
| Суп картофельный с рыбой (вариант 1) | 150/10 | 200/15 |
| Капуста, тушенная с яблоками | 130 | 150 |
| Тефтели (с рисом) | 40/40 | 50/50 |
| *соус сметанный* |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 |
| Сок | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 16,40/21,39; жиры – 21,40/26,18; углеводы – 60,77/81,28; калорийность – 509,51/656,12* |
| **Уплотненный полдник (22,8%/23,2%)** |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие  | 20 | 20 |
| Сыр (порциями) | - | 15 |
| Фрукт  | 160 | 180 |
| Кисель из сока яблочного\* | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 6,48/11,76; жиры – 6,69/11,93; углеводы – 65,49/79,34; калорийность – 341,44/463,95**Итого за день: белки – 31,80(10,5%)/45,58(11,3%); жиры – 40,62(30,1%)/54,61(30,3%); углеводы – 180,18(59,4%)/236,33(58,4%); калорийность – 1213,97/1619,64* |
| **4 День** **Завтрак (24,9%/24,8%)** |
| Пудинг из творога (запеченный) | 140 | 160 |
| Хлеб пшеничный | - | 20 |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки –14,91/20,59; жиры – 14,18/18,03; углеводы – 46,50/67,58; калорийность – 374,47/495,90* |
| **Обед (34,7%/33,7%)** |
| Салат из свеклы с яблоками (вариант 1 с растительным маслом) | 40 | 50 |
| Суп картофельный с горохом (вариант 1) | 150 | 200 |
| Каша вязкая рисовая | 100 | 150 |
| Котлеты (биточки) рыбные паровые | 80/40 | 90/50 |
| *Соус молочный* |
| Хлеб ржаной | 45 | 55 |
| Компот из смеси сухофруктов\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 17,26/23,76; жиры – 14,92/20,94; углеводы – 79,82/100,42; калорийность- 520,66/673,41* |
| **Уплотненный полдник (24,6%/24,7%)** |
| Омлет натуральный | 60 | 70 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| Фрукт  | - | 200 |
| Молоко кипяченое | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 13,28/16,54; жиры – 14,94/17,85; углеводы – 48,75/63,44; калорийность – 369,28/494,27**Итого за день: белки – 45,45(14,4%)/60,89(14,6%); жиры – 44,05(31,3%)/56,82(30,7%); углеводы – 175,07(55,4%)/231,44(55,6%); калорийность – 1264,41/1663,58* |
| **5 День** **Завтрак (24,1%/24,3%)** |
| Каша вязкая молочная гречневая | 130 | 180 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 65 |
| Чай с лимоном (вариант 1) | 155 | 207 |
| *Итого за завтрак: белки –10,76/14,40; жиры –13,20/17,57; углеводы – 49,88/67,68; калорийность – 361,53/485,32* |
| **Обед (34,9%/34,7%)** |
| Салат «Агеньчык» (с кукурузой консервированной) | 40 | 50 |
| Рассольник ленинградский (с рисовой крупой) (вариант 1) | 150/11/3 | 200/15/5 |
| *мясо отварное протертое* |
| *сметана* |
| Каша вязкая перловая  | 110 | 140 |
| Биточки из говядины (паровые) (вариант 1)  | 50/40 | 70/50 |
| *соус молочный* |
| Хлеб ржаной  | 45 | 60 |
| Компот из свежих плодов (яблоки)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 17,96/24,26; жиры – 16,61/21,95; углеводы – 71,47/94,21; калорийность –523,25/693,70* |
| **Уплотненный полдник (24,9%/24,9%)** |
| Пюре картофельное  | 130 | 165 |
| Рыба, тушенная в сметане  | 50 | 70 |
| Хлеб пшеничный  | 35/3 | 40/7 |
| *Масло (порциями)* |
| Компот из плодов сушеных (изюм) | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 13,39/17,78; жиры – 12,93/17,80; углеводы – 54,44/69,06; калорийность – 374,25/497,83**Итого за день: белки – 42,12(13,4%)/56,43(13,5%); жиры – 42,73(30,5%)/57,32(30,8%); углеводы – 175,79(55,8%)/230,95(55,09%); калорийность – 1259,03/1676,85* |
| **6 День** **Завтрак (21,9%/21,4%)** |
| Суп молочный с крупой рисовой | 150 | 200 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| Сыр (порциями) | - | 10 |
| Какао с молоком\* | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 11,20/15,74; жиры – 9,67/14,25; углеводы – 49,47/59,36; калорийность – 329,63/427,51* |
| **Обед (31,7%/30,8%)** |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 50 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)  | 150/11 | 200/15 |
| *мясо отварное протертое* |
| Свекла, тушенная в сметане | 120 | 150 |
| Фрикадельки из говядины (паровые), тушенные в соусе  | 80 | 90 |
| Хлеб ржаной  | 40 | 60 |
| Сок | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 18,99/23,81; жиры – 14,92/18,49; углеводы – 62,98/84,60; калорийность – 475,90/616,97* |
| **Уплотненный полдник (24,7%/24,1%)** |
| Драники по-домашнему | 150/3 | 200/4 |
| *сметана* |
| Фрукт  | 140 | 160 |
| Молоко кипяченое | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 8,19/10,81; жиры – 15,84/21,02; углеводы – 55,21/69,88; калорийность – 370,56/482,08**Итого за день: белки – 38,38(13,05%)/50,36(13,2%); жиры – 40,44(30,9%)/53,76(31,7%); углеводы – 167,66(57,02%)/213,84(56,03%); калорийность – 1176,09/1526,56* |
| **7 День** **Завтрак (24,8%/24,6%)** |
| Пудинг из творога (запеченный)  | 90/30 | 110/40 |
| *соус молочный сладкий* |
| Хлеб пшеничный | 25 | 40 |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 16,19/20,79; жиры – 11,88/15,11; углеводы – 52,96/68,15; калорийность – 371,62/491,52* |
| **Обед (34,9%/34,5%)** |
| Салат «Розовый» (вариант 2) | 40 | 50 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками  | 150/15 | 200/20 |
| Капуста тушеная | 115 | 150 |
| Колбаса вареная отварная | 50 | 55 |
| Хлеб ржаной  | 60 | 90 |
| Кисель из свежих яблок\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 18,52/24,00; жиры – 18,94/22,89; углеводы – 69,20/96,11; калорийность – 523,59/689,25* |
| **Уплотненный полдник (24,9%/24,7%)** |
| Каша вязкая пшенная | 100 | 110 |
| Тефтели из птицы | 50 | 70 |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 35 | 50 |
| Чай с молоком (вариант 1) | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 11,30/14,96; жиры – 13,95/18,66; углеводы – 53,33/68,58; калорийность – 374,39/493,63**Итого за день: белки – 46,01(14,5%)/59,75(14,3%); жиры – 44,77(31,7%)/56,65(30,4%); углеводы – 175,49(55,3%)/232,84(55,6%); калорийность – 1269,60/1674,40* |
| **8 День** **Завтрак (24,9%/24,9%)** |
| Каша жидкая молочная манная  | 150 | 170 |
| Масло (порциями) | 8 | 11 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
| Какао с молоком | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 9,45/12,42; жиры – 13,32/17,19; углеводы – 55,64/73,93; калорийность – 374,71/497,82* |
| **Обед (34,7%/34,8%)** |
| Салат «Солнечный» (вариант 2)  | 40 | 50 |
| Борщ с капустой (свежей) и картофелем (вариант 1)  | 150/11/3 | 200/15/5 |
| *мясо отварное протертое*  |
| *сметана* |
| Пюре картофельное | 120 | 150 |
| Тефтели (вариант 1)  | 35/35 | 50/50 |
| *соус сметанный* |
| Хлеб ржаной  | 40 | 55 |
| Сок | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 17,71/23,92; жиры – 21,51/28,78; углеводы – 62,92/83,78; калорийность – 521,04/696,76* |
| **Уплотненный полдник (24,9%/24,1%)** |
| Котлеты (биточки) рыбные паровые | 60 | 90 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 160 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| Чай с сахаром (вариант 2)\* | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 16,76/22,43; жиры – 9,0/11,48; углеводы – 56,24/73,77; калорийность – 373,36/481,99**Итого за день: белки – 43,92(13,8%)/58,76(14,02%); жиры – 43,82(31,08%)/57,46(30,8%); углеводы – 174,80(55,09%)/231,48(55,2%); калорийность – 1269,11/1676,57* |
| **9 День** **Завтрак (24,4%/24,7%)** |
| Омлет натуральный  | 110/7 | 140/11 |
| *масло (порциями)* |
| Кондитерское изделие | 20 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 25 |
| Чай с лимоном (вариант 1) | 155 | 207 |
| *Итого за завтрак: белки –11,84/15,06; жиры – 18,40/24,78; углеводы – 40,19/55,36; калорийность – 366,64/494,87* |
| **Обед (33,3%/34,6%)** |
| Винегрет овощной (с репчатым луком вариант 2) | 40 | 50 |
| Щи из свежей капусты  | 150/11/3 | 200/15/5 |
| *мясо отварное протертое*  |
| *сметана* |
| Каша вязкая рисовая | 120 | 150 |
| Фрикадельки в соусе  | 60 | 80 |
| Хлеб ржаной  | 55 | 90 |
| Компот из плодов сушеных (изюм) | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 16,24/22,91; жиры – 15,13/19,99; углеводы – 73,12/103,46; калорийность – 498,78/692,02* |
| **Уплотненный полдник (24,8%/23,9%)** |
| Вареники ленивые  | 120 | 160 |
| Фрукт  | 170 | 190 |
| Кисель из сока яблочного\* | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 17,72/23,29; жиры – 8,61/11,41; углеводы – 57,93/70,61; калорийность – 371,29/479,28**Итого за день: белки – 45,79(14,8%)/61,26(14,7%); жиры – 42,14(30,7%)/56,19(30,4%); углеводы – 171,24(55,4%)/229,43(55,08%); калорийность – 1236,71/1666,17* |
| **10 День** **Завтрак (24,8%/24,7%)** |
| Каша вязкая молочная манная | 150 | 165 |
| Бутерброд с сыром | 35 | 60 |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки –11,87/16,01; жиры – 13,04/18,29; углеводы – 51,23/66,69; калорийность – 371,62/494,18* |
| **Обед (32,8%/34,6%)** |
| Салат «Бурячок» | 40 | 50 |
| Суп картофельный с горохом (вариант 2) | 150 | 200/15 |
| *мясо отварное протертое* | - |
| Голубцы любительские (вариант 1) | 105/45 | 140/60 |
| *соус сметанный* |
| Хлеб ржаной | 45 | 65 |
| Компот из смеси сухофруктов\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 17,06/25,59; жиры – 16,89/24,36; углеводы – 67,11/94,50; калорийность – 492,22/692,78* |
| **Уплотненный полдник (24,6%/24,8%)** |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 50/7 | 75/10 |
| *масло (порциями)* |
| Чайный напиток с сиропом шиповника и рябины обыкновенной | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 16,43/20,48; жиры –11,49/15,57; углеводы – 51,99/70,48; калорийность – 368,79/496,66**Итого за день: белки – 45,37(14,7%)/62,08(14,7%); жиры – 41,41(30,2%)/58,22(31,1%); углеводы – 170,33(55,3%)/231,67(55,04%); калорийность –1232,62/1683,62* |

\* - С-витаминизация.

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