|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДАЮ**  **Заведующий ГУО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | |  | | |  | |
| **«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г** | |  | | |  | |
| **Примерное 10-дневное меню на осенний период**  **для детских дошкольных учреждений с 10,5 часовым режимом работы** | | | |
|  |  |  | |
| **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Выход, г** | |
| **1-3** | **3-7** | |
| **1 День**  **Завтрак (20,3% / 20,2%)** | | | |
| Каша жидкая молочная пшенная | 135 | 165 | |
| Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 30 | |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 | |
| *Итого за завтрак: белки – 8,23 / 10,69; жиры – 9,17 / 12,04; углеводы – 47,34 / 63,12; калорийность – 304,81 / 403,60* | | | |
| **Обед (30,1% / 32,2%)** | | | |
| Салат «Агеньчык» (с кукурузой консервированной) | 40 | 40 | |
| Борщ с картофелем (вариант 1) | 150/-/3 | 200/15/5 | |
| *мясо отварное протертое* |
| *сметана* |
| Капуста тушеная | 100 | 130 | |
| Фрикадельки в соусе | 60 | 100 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 65 | |
| Компот из смеси сухофруктов\* | 150 | 200 | |
| *Итого за обед: белки – 13,83 / 22,73; жиры – 14,80 / 22,28; углеводы – 65,92 / 88,10; калорийность – 452,20 / 643,84* | | | |
| **Уплотненный полдник (24,5% / 23,8%)** | | | |
| Бабка картофельная с луком | 140/7 | 165/10 | |
| *сметана* |
| Хлеб пшеничный | 25 | 40 | |
| Кефир | 150 | 200 | |
| *Итого за полдник: белки – 9,53 / 12,77; жиры – 16,74 / 20,72; углеводы – 44,76 / 59,51; калорийность – 367,82 / 475,6*  *Итого за день: белки – 32,03(10,7%) / 46,79(11,6%); жиры – 41,15(31,1%) / 55,64(31,0%); углеводы – 173,42(58,2%) / 231,73(57,4%); калорийность – 1192,15 / 1614,84* | | | |
| **2 День**  **Завтрак (20,7% / 20,3%)** | | | |
| Омлет натуральный | 75  45 | 95  60 | |
| Бутерброд с повидлом |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 | |
| *Итого за завтрак: белки – 11,06 / 14,28; жиры – 14,23 / 18,37; углеводы – 34,41 / 45,79; калорийность – 309,95 / 405,61* | | | |
| **Обед (30,2% / 30,1%)** | | | |
| Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 40 | 70 | |
| Суп любительский | 150 | 200 | |
| Каша вязкая рисовая | 110 | 150 | |
| Биточки из говядины (паровые) (вариант 1) | 50/40 | 70/50 | |
| *соус молочный* |
| Хлеб ржаной | 40 | 45 | |
| Компот лимонный\* | 150 | 180 | |
| Фрукт | 120 | 120 | |
| *Итого за обед: белки – 15,89 / 21,39; жиры – 11,85 / 16,77; углеводы – 70,86 / 91,31; калорийность – 453,65 / 601,73* | | | |
| **Уплотненный полдник (21,9% / 20,5%)** | | | |
| Сырники, запеченные со сметаной | 110 | 135 | |
| Фрукт | 120 | 150 | |
| Чай с сахаром (вариант 1) | 150 | 200 | |
| *\*  *Итого за полдник: белки – 15,43 / 18,96; жиры – 12,02 / 14,76; углеводы – 39,47 / 50,22; калорийность – 327,78 / 409,56*  *Итого за день: белки – 42,78(14,8%) / 55,23(14,6%); жиры – 38,50(30,1%) / 50,50(30,1%); углеводы – 158,74(55,1%) / 208,32(55,2%); калорийность – 1152,58 / 1508,7* | | | |
| **3 День**  **Завтрак (22,0% / 21,1%)** | | | |
| Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1) | 100/30 | 130/40 | |
| *соус молочный* |
| Какао с молоком | 150 | 180 | |
| *Итого за завтрак: белки – 18,62 / 23,98; жиры – 15,16 / 19,55; углеводы – 29,88 / 37,46; калорийность – 330,44 / 421,71* | | | |
| **Обед (34,9% / 31,7%)** | | | |
| Салат из свеклы (с маслом растительным) | 40 | 50 | |
| Щи из свежей капусты | 150/3 | 200/5 | |
| *сметана* |
| Пюре картофельное | 100 | 130 | |
| Биточки из птицы (паровые) | 60/45 | 70/50 | |
| *соус молочный* |
| Хлеб ржаной | 55 | 60 | |
| Кисель из сока яблочного\* | 150 | 200 | |
| *Итого за обед: белки – 17,20 / 20,27; жиры – 17,61 / 21,37; углеводы – 74,13 / 90,38; калорийность – 523,81 / 634,93* | | | |
| **Уплотненный полдник (21,6% / 20,2%)** | | | |
| Оладьи | 70/10 | 90/15 | |
| *повидло яблочное* |
| Фрукт | 120 | 120 | |
| Молоко кипяченое | 150 | 200 | |
| *Итого за полдник: белки – 9,04 / 11,02; жиры – 7,94 / 9,63; углеводы – 53,95 / 68,07; калорийность – 323,42 / 403,03*  *Итого за день: белки – 45,41(14,9%) / 55,92(14,8%); жиры – 40,71(30,0%) / 50,55(30,1%); углеводы – 167,97(55,1%) / 207,74(55,0%); калорийность – 1219,91 / 1509,59* | | | |
| **4 День**  **Завтрак (22,4% / 20,2%)** | | | |
| Каша жидкая молочная «Геркулес» | 120 | 160 | |
| Йогурт | 150 | 150 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 30 | |
| Какао с молоком | 150 | 200 | |
| *Итого за завтрак: белки – 11,43 / 13,54; жиры – 10,84 / 13,20; углеводы – 48,17 / 57,63; калорийность – 335,96 / 403,48* | | | |
| **Обед (30,2% / 30,1%)** | | | |
| Салат из свеклы (с маслом растительным) | 40 | 60 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 1) | 150 | 200 | |
| Каша вязкая перловая | 115 | 140 | |
| Тефтели (вариант 1) | 80 | 100 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 | |
| Компот из смеси сухофруктов\* | 150 | 200 | |
| *Итого за обед: белки – 13,06 / 17,12; жиры – 13,88 / 17,93; углеводы – 68,95 / 92,82; калорийность – 452,96 / 601,13* | | | |
| **Уплотненный полдник (20,0% / 20,9%)** | | | |
| Капуста, тушенная с яблоками | 130 | 150 | |
| Бутерброд с маслом | 50 | 80 | |
| Чай с лимоном (вариант 1) | 155 | 207 | |
| *Итого за полдник: белки – 6,01 / 8,49; жиры – 13,41 / 17,98; углеводы – 38,88 / 55,49; калорийность – 300,25 / 417,74*  *Итого за день: белки – 31,00(10,9%) / 39,80(10,8%); жиры – 38,13(30,4%) / 49,11(30,0%); углеводы – 165,10(58,6%) / 217,77(59,2%); калорийность – 1127,57 / 1472,27* | | | |
| **5 День**  **Завтрак (20,1% / 20,4%)** | | | |
| Суп молочный с крупой гречневой | 150 | 150 | |
| Кондитерское изделие (печенье) | 30 | 50 | |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 | |
| *Итого за завтрак: белки – 8,50 / 10,63; жиры – 9,27 / 12,18; углеводы – 45,83 / 64,03; калорийность – 300,75 / 408,26* | | | |
| **Обед (31,6% / 30,1%)** | | | |
| Салат «Цветной» | 40 | 50 | |
| Суп картофельный с горохом (вариант 1) | 150 | 200 | |
| Пюре картофельное | 130 | 150 | |
| Рыба, запеченная в сметане с морковью (вариант 1) | 62 | 75 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 55 | |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | 150 | 200 | |
| *Итого за обед: белки – 18,79 / 23,49; жиры – 15,18 / 18,65; углеводы – 65,71 / 85,02; калорийность – 474,62 / 601,89* | | | |
| **Уплотненный полдник (20,2% / 20,0%)** | | | |
| Свекла, тушенная в сметане | 130 | 155 | |
| Бутерброд с сыром | 50 | 70 | |
| Компот лимонный | 150 | 200 | |
| Фрукт | 120 | 120 | |
| *Итого за полдник: белки – 8,08 / 10,86; жиры – 13,92 / 18,32; углеводы – 36,41 / 47,97; калорийность – 303,24 / 400,20*  *Итого за день: белки – 35,55(12,6%) / 45,21(12,3%); жиры – 38,43(30,8%) / 49,23(30,1%); углеводы – 159,15(56,6%) / 211,58(57,6%); калорийность – 1124,67 / 1470,23* | | | |
| **6 День**  **Завтрак (21,3% / 20,0%)** | | | |
| Каша жидкая молочная пшенная | 130 | 190 | |
| Йогурт | 150 | 150 | |
| Хлеб пшеничный | 25 | 30 | |
| 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 – 319,63 / 400,49* | | | |
| **Обед (30,0% / 30,4%)** | | | |
| Салат из свеклы (с маслом растительным) | 40 | 50 | |
| Борщ с капустой (свежей) и картофелем (вариант 1) | 150/3 | 200/5 | |
| *сметана* |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 135 | |
| Фрикадельки в соусе | 60 | - | |
| Мясо по-осеннему | - | 90 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 | |
| Компот из свежих плодов (яблоки)\* | 150 | 200 | |
| *Итого за обед: белки – 13,86 / 23,38; жиры – 12,88 / 17,19; углеводы – 69,74 / 89,99; калорийность – 450,32 / 608,19* | | | |
| **Уплотненный полдник (20,3% / 20,2%)** | | | |
| Драники по-домашнему | 140/10 | 185/13 | |
| *сметана* |
| Чай с лимоном (вариант 1) | 150 | 180 | |
| *Итого за полдник: белки – 7,78 / 10,33; жиры – 15,71 / 20,77; углеводы – 33,16 / 43,88; калорийность – 305,15 / 403,77*  *Итого за день: белки – 32,01(11,5%) / 46,42(12,7%); жиры – 37,34(30,2%) / 49,01(30,2%); углеводы – 162,35(58,3%) / 208,90(57,1%); калорийность – 1113,5 / 1462,37* | | | |
| **7 День**  **Завтрак (20,4% / 21,1%)** | | | |
| Яичная кашка (вариант 1) | 60 | 110 | |
| Бутерброд с сыром | 60 | 70 | |
| Чай с сахаром (вариант 1) | 150 | 200 | |
| *Итого за завтрак: белки – 12,80 / 18,75; жиры – 16,92 / 24,39; углеводы – 25,72 / 32,04; калорийность – 306,36 / 422,67* | | | |
| **Обед (31,6% / 31,9%)** | | | |
| Салат «Здоровье» | 50 | 60 | |
| Суп картофельный с зеленым горошком (вариант 1) | 150 | 200 | |
| Каша вязкая перловая | 110 | 130 | |
| Биточки из говядины (паровые) (вариант 1) | 50/40 | 70/50 | |
| *соус молочный* |
| Хлеб ржаной | 40 | 65 | |
| Кисель из свежих яблок\* | | | | 150 | 200 | |
| *Итого за обед: белки – 15,21 / 20,99; жиры – 15,67 / 19,93; углеводы – 68,10 / 93,42; калорийность – 474,27 / 637,01* | | | |
| **Уплотненный полдник (24,9% / 22,7%)** | | | |
| Вареники ленивые | 105 | 110 | |
| Хлеб пшеничный | 35 | 50 | |
| Кондитерское изделие (мармелад) | 20 | 30 | |
| Компот апельсиновый | 150 | 200 | |
| *Итого за полдник: белки – 16,87 / 18,76; жиры – 7,77 / 8,34; углеводы – 59,26 / 75,80; калорийность – 374,45 / 453,30*  *Итого за день: белки – 45,32(14,8%) / 59,00(14,8%); жиры – 40,80(30,0%) / 53,16(30,1%); углеводы – 168,48(55,1%) / 218,76(55,1%); калорийность – 1222,4 / 1589,48* | | | |
| **8 День**  **Завтрак (20,1% / 21,4%)** | | | |
| Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1) | 110 | 110 | |
| Бутерброд с маслом | - | 35 | |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 | |
| *Итого за завтрак: белки – 18,60 / 21,63; жиры – 14,06 / 18,54; углеводы – 25,27 / 43,52; калорийность – 302,02 / 427,46* | | | |
| **Обед (31,8% / 30,1%)** | | | |
| Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 40 | 50 | |
| Суп картофельный (вариант 1) | 150 | 200 | |
| Каша вязкая гречневая | 100 | 135 | |
| Фрикадельки из птицы | 60 | 80 | |
| Хлеб ржаной | 60 | 65 | |
| Компот из смеси сухофруктов\* | 150 | 200 | |
| *Итого за обед: белки – 15,90 / 20,22; жиры – 13,95 / 18,40; углеводы – 71,97 / 89,07; калорийность – 477,03 / 602,76* | | | |
| **Уплотненный полдник (24,5% / 20,2%)** | | | |
|  | | | | 130 | 150 | |
| Каша вязкая молочная рисовая | 130 | 150 | |
| Крендель сахарный (вариант 1) | 40 | 40 | |
| Чай с молоком (вариант 1) | 150 | 180 | |
| *Итого за полдник: белки – 9,62 / 10,77; жиры – 12,45 / 13,55; углеводы – 54,27 / 59,91; калорийность – 367,61 / 404,67*  *Итого за день: белки – 44,80(14,7%) / 53,30(14,1%); жиры – 40,97(30,3%) / 51,00(30,5%); углеводы – 167,66(55,0%) / 208,65(55,4%); калорийность – 1218,57 / 1506,80* | | | |
| **9 День**  **Завтрак (21,9% / 20,2%)** | | | |
| Каша жидкая молочная «Геркулес» | 130 | 185 | |
| Йогурт | 150 | 150 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 25 | |
| Чай с молоком (вариант 1) | 150 | 200 | |
| *Итого за завтрак: белки – 11,52 / 14,03; жиры – 11,13 / 14,07; углеводы – 45,45 / 55,33; калорийность – 328,05 / 404,07* | | | |
| **Обед (30,5% / 30,2%)** | | | |
| Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 55 | 60 | |
| Суп с крупой рисовой | 150/11 | 200/15 | |
| *мясо отварное протертое* |
| Жаркое по-домашнему | 130 | 175 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | |
| Компот из свежих плодов (яблоки)\* | 150 | 200 | |
| *Итого за обед: белки – 18,62 / 24,87; жиры – 12,65 / 16,29; углеводы – 67,32 / 89,29; калорийность – 457,61 / 603,25* | | | |
| **Уплотненный полдник (22,8% / 22,9%)** | | | |
| Макароны с сыром | 100 | 130 | |
| Хлеб пшеничный | 25/11 | 35/15 | |
| масло (порциями) |
| Компот из свежих плодов (груши) | 150 | 200 | |
| *Итого за полдник: белки – 7,11 / 9,45; жиры – 14,42 / 19,29; углеводы – 46,13 / 61,80; калорийность – 342,74 / 458,61*  *Итого за день: белки – 38,00(12,9%) / 49,10(13,0%); жиры – 39,38(30,3%) / 50,83(30,3%); углеводы – 166,12(56,7%) / 213,64(56,7%); калорийность – 1170,9 / 1508,43* | | | |
| **10 День**  **Завтрак (20,3% / 20,7%)** | | | |
| Каша жидкая молочная манная | 135 | 170 | |
| Фрукт | 120 | 150 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 25 | |
| Молоко кипяченое | 150 | 200 | |
| *Итого за 2-ой завтрак: белки – 11,32 / 15,34; жиры – 11,19 / 15,09; углеводы – 39,47 / 54,11; калорийность – 303,87 / 413,61* | | | |
| **Обед (30,8% / 32,3%)** | | | |
| Салат «Цветной» | 40 | 45 | |
| Суп картофельный с горохом (вариант 1) | 150 | 200 | |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 130 | |
| Колбаса вареная отварная | 50 | 90 | |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 | |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | 150 | 200 | |
| *Итого за обед: белки – 17,17 / 26,25; жиры – 14,48 / 20,57; углеводы – 65,92 / 89,09; калорийность – 462,68 / 646,49* | | | |
| **Уплотненный полдник (23,3% / 23,6%)** | | | |
| Пюре картофельное | 100 | 150 | |
| Котлеты (биточки) рыбные | 55 | 60 | |
| Бутерброд с маслом | 45 | 65 | |
| Компот апельсиновый | 150 | 200 | |
| *Итого за полдник: белки – 11,90 / 14,88; жиры – 12,74 / 16,94; углеводы – 46,92 / 64,84; калорийность – 349,94 / 471,34*  *Итого за день: белки – 40,39(14,0%) / 56,47(14,4%); жиры – 38,42(30,1%) / 52,61(30,3%); углеводы – 160,68(55,9%) / 216,41(55,3%); калорийность – 1150,06 / 1565,01* | | | |

\* *–* С-витаминизация.

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

Разработал инженер – технолог Сухоцкая В.В