|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | |  |
|  | |  | |  |
| **Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период**  **для детского дошкольного учреждения ГУО «УПК ясли-сад-средняя школа аг. Одельск» с 10,5 часовым режимом работы** | | | |
|  |  |  | |
| **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Выход, г** | |
| **1-3** | **3-7** | |
| **1 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 (23,3% / 23,3%)** | | | |
| Морковь, тушенная с яблоками | 130 | 140 | |
| Бутерброд с сыром | 55 | 80 | |
| Фрукт (мандарины) | 100 | 150 | |
| Чай с лимоном (вариант 1) | 155 | 207 | |
| *Итого за полдник: белки – 8,73/12,19; жиры – 14,23/18,85; углеводы – 42,98/57,48; калорийность – 349,93/466,56*  *Итого за день: белки – 34,08(11,7%)/ 42,96(11,7%); жиры – 39,68(30,5%)/ 49,27(30,1%); углеводы – 164,26(56,2%)/ 208,53(56,7%); калорийность – 1169,86/1471,82* | | | |
| **2 День**  **Завтрак (21,4% / 23,2%)** | | | |
| Суп молочный с крупой гречневой | 150 | 150 | |
| Бутерброд с маслом | 50 | 90 | |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 | |
| *Итого за завтрак: белки – 9,69/13,07; жиры – 11,34/16,39; углеводы – 44,87/65,19; калорийность – 321,50/463,00* | | | |
| **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 (24,4% / 24,2%)** | | | |
| Голубцы любительские (вариант 1) | 150 | 200 | |
| Хлеб пшеничный | 25/5 | 35/9 | |
| сыр (порциями) |
| Фрукт (груши) | 140 | 150 | |
| Компот лимонный | 150 | 200 | |
| *Итого за полдник: белки – 13,14/18,11; жиры – 12,02/16,54; углеводы – 51,24/65,76; калорийность – 365,73/484,23*  *Итого за день: белки – 40,55(14,1%)/ 53,61(13,9%); жиры – 38,41(30,0%)/ 51,71(30,1%); углеводы – 161,39(56,0%)/ 217,30(56,1%); калорийность – 1152,09/1548,11* | | | |
| **3 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* | | | |
| **4 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* | | | |
| **5 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* | | | |
| **6 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* | | | |
| **7 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* | | | |
| **8 День**  **Завтрак (20,3% / 20,3%)** | | | |
| Каша вязкая молочная гречневая | 135 | 180 | |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 | |
| Фрукт (груши) | 165 | 220 | |
| *Итого за завтрак: белки – 7,54/10,05; жиры – 7,26/9,68; углеводы – 52,36/69,82; калорийность – 304,34/405,78* | | | |
| **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%)/ 37,97(10,8%); жиры – 38,95(31,9%)/ 49,47(31,5%); углеводы – 155,90(56,9%)/ 202,79(57,4%); калорийность – 1096,48/1412,69* | | | |
| **9 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* | | | |
| **10 День**  **Завтрак (22,0% / 22,0%)** | | | |
| Омлет натуральный | 70 | 90 | |
| Бутерброд с повидлом | 55 | 75 | |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 | |
| *Итого за завтрак: белки – 11,09/14,56; жиры – 14,41/18,95; углеводы – 39,18/53,00; калорийность – 330,37/440,07* | | | |
| **Обед (33,1% / 30,2%)** | | | |
| Салат «Цветной» | 40 | 65 | |
| Суп любительский | 150 | 200 | |
| Свекла тушеная | 110 | 135 | |
| Биточки из говядины (паровые) (вариант 1) | 50/40 | - | |
| *соус молочный* |
| Мясо по-осеннему | - | 75 | |
| Хлеб ржаной | 50 | 70 | |
| Компот из свежих плодов (груши)\* | 150 | 200 | |
| *Итого за обед: белки – 17,04/22,61; жиры – 14,53/18,13; углеводы – 71,09/87,91; калорийность – 495,88/603,19* | | | |
| **Уплотненный полдник (24,8% / 21,1%)** | | | |
| Сырники, запеченные со сметаной | 110 | 1250 | |
| Фрукт (яблоко) | 180 | 220 | |
| Компот апельсиновый | 150 | 200 | |
| *Итого за полдник: белки – 15,97/17,54; жиры – 12,67/13,93; углеводы – 54,75/64,71; калорийность – 371,31/422,13*  *Итого за день: белки – 44,09(14,7%)/ 54,71(14,9%); жиры – 41,61(31,3%)/ 51,00(31,3%); углеводы – 165,03(55,1%)/ 205,61(56,1%); калорийность – 1197,56/1465,39* | | | |

\* - 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.