**Утверждаю: Утверждаю:**

**Начальник ТО управления Зав.ДОУ Гунашова С.Х**

**Росконтробнадзора по РД ----------------------------------**

**В Хунзахском районе**

**Магомеднабиев М.Ш.**

**\_\_\_\_\_(подпись)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(печать) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Примерное меню (образец) на 10 дней.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование****блюда** | **Выход блюда** |
|
| ***День 1***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Завтрак: Хлеб пшеничый,*** ***Чай сладкий******Каша рисовая на молоке с маслом*** | ***20-30******150-200******130-200*** |
|  | ***Обед: Хлеб пшеничный*** ***Суп на костном бульоне*** ***Гречка с мясной подливой*** ***Компот из сухофруктов*** | ***20-30******100-200******100-150******100-200***  |
|  | ***Полдник : Блины с подидлой*** ***Какао с молоком*** ***Яблоки***  | ***40-90******100-200******100-200*** |
| **Итого за первый день:** |  |  |
| ***День 2***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Завтрак : Хлеб пшеничный с сливочным маслом*** ***Каша из пшеничной муки на молоке с маслом*** ***Чай сладкий***  | ***20-30******130-200******100-200*** |
|  | ***Обед : Хлеб пшеничный***  ***Суп молочный*** ***Плов с куриным мясом***  ***Кисель***  | ***20-30******100-200******100-150******100-200*** |
|  | ***Полдник: Хлеб пшеничный***  ***Чай сладкий*** ***Каша перловая на молоке с маслом*** ***Финики***  | ***20-30******100-200******130-200*** |
| **Итого за второй день:** |  |  |
| ***День 3***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Завтрак : Хлеб пшеничный***  ***Чай сладкий с сыром***  ***Каша кукурузная на молоке с маслом*** | ***20-30******100-200******130-200*** |
|  | ***Обед : Хлеб пшеничный*** ***Борщ на костном бульоне*** ***Макароны с мясной подливой*** ***Сок фруктовый***  | ***20-30******100-200******100-150******100-200*** |
|  | ***Полдник : Сырники***  ***Какао с молоком*** ***Йогурты***  | ***40-90******100-200*** |
| **Итог за третий день** |  |  |
| ***День 4***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Завтрак: Хлеб пшеничный с сыром***  ***Чай сладкий***  ***Каша манная на молоке с маслом***  | ***20-30******100-200******130-200*** |
|  | ***Обед: Хлеб пшеничный***  ***Суп овощной***  ***Картофельное пюре ,*** ***Рыба жаренная***  ***Компот из сухофруктов***  | ***20-30******100-200******100-150******100-200*** |
|  | ***Полдник : Хлеб пшеничный***  ***Чай сладкий***  ***Омлет с зеленным горошком***  ***Печенье***  | ***20-30******100-200******50-100******7-20*** |
| **Итог за четвертый день** |  |  |
| ***День 5***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Завтрак: Хлеб пшеничный с маслом и сыром*** ***Яйцо варенное***  ***Какао с молоком*** | ***20-30******0,5-1******100-200*** |
|  | ***Обед: Хинкал с мясом и***  ***с чесночной подливой***  ***Сок фруктовый***  | ***100-200*** |
|  | ***Полдник : Хлеб пшеничный***  ***Каша гречневая на молоке с маслом***  ***Чай с мармеладными конфетами***  | ***130-200******100-200*** |
| **Итог за пятый день**  |  |  |
| ***День 6***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Завтрак: Хлеб пшеничный***  ***Каша овсяная на молоке с маслом***  ***Чай сладкий***  | ***20-30******130-200******100-200*** |
|  | ***Обед: Хлеб пшеничный***  ***Суп гороховый на к/бульоне*** ***Гречка с мясной подливой*** ***Салат из свежих овощей***  | ***20-30******100-200******100-150******30-60*** |
|  | ***Полдник: Булочки с повидлом*** ***Чай сладкий с молоком*** ***Фрукты свежие***  | ***40-90******100-200******100-200*** |
| **Итог за шестой день** |  |  |
| ***День 7***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Завтрак: Хлеб пшеничный с сыром*** ***Чай сладкий***  ***Каша перловая на молоке с маслом*** | ***20-30******100-200******130-200*** |
| **Завтрак** | ***Обед: Хлеб пшеничный***  ***Суп с фрикадельками***  ***Картофель жаренный***  ***Компот из сухофруктов***  | ***20-30******100-200******100-150******100-200*** |
|  | ***Полдник: Запеканка из творога***  ***Какао с молоком***  | ***40-90******100-200*** |
| **Итог за седьмой день** |  |  |
| ***День 8***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Завтрак: Хлеб пшеничный***  ***Каша рисовая на молоке с маслом*** ***Чай сладкий***  | ***20-30******130-200******100-200*** |
|  | ***Обед: Хлеб пшеничный***  ***Суп чечевичный на к/бульоне***  ***Плов с мясом***  ***Фрукты свежие***  | ***20-30******100-200******100-150******100-200*** |
|  | ***Полдник: Пирожки с картошкой***  ***Чай сладкий с молоком*** ***Йогурт***  | ***40-90******100-200*** |
| **Итог за восьмой день** |  |  |
| ***День 9***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Завтрак: Хлеб пшеничный***  ***Каша пшеничная на молоке с маслом*** ***Чай с медом***  | ***20-30******130-200******100-200*** |
|  | ***Обед: Хлеб пшеничный*** ***Суп хинкальный с мясом*** ***Салат из свежих овощей*** | ***20-30******100-200******30-60*** |
|  | ***Полдник: Хлеб пшеничный***  ***Каша перлова на молоке с маслом*** ***Какао с молоком***  | ***20-30******130-200******100-200*** |
| **Итог за девятый день** |  |  |
| ***День 10***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | ***Завтрак : Хлеб пшеничный*** ***Омлет***  ***Чай сладкий с молоком***  | ***20-30******30-40******100-200*** |
|  | ***Обед: Хлеб пшеничный***  ***Суп куриный***  ***Картофельное пюре с котлетами***  ***Кисель***  | ***20-30******100-200******100-150******100-200*** |
|  | ***Полдник: Блинчики с творогом***  ***Молоко сладкое***  ***Вафли***  | ***40-90******100-200******40-90*** |
| **Итого за десятый день** |  |  |
| **Среднее значение за период** |  |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  |  |