**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** |  |  |