**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 | Наименованиеблюда | Выход блюда |
|
| **День 1**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  Завтрак: Хлеб пшеничый, Чай сладкий сыр  Каша рисовая на молоке с маслом |   20-30150-200130-20020-30  |
|  |  Обед: Хлеб пшеничный Суп на костном бульоне Гречка с мясной подливой Компот из кураги |  20-30100-200100-150100-200  |
|  |  Полдник : Блины с подидлой Какао с молоком Яблоки  |  40-90100-200100-200 |
| Итого за первый день: |   |   |
| **День 2**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  Завтрак : Хлеб пшеничный с сливочным маслом Каша из пшеничной муки на молоке с маслом Чай сладкий  |  20-30130-200100-200 |
|  | Обед : Хлеб пшеничный  Суп молочный Плов с куриным мясом  Кисель  | 20-30100-200100-150100-200 |
|  | Полдник: Хлеб пшеничный  Чай сладкий Каша перловая на молоке с маслом Финики  | 20-30100-200130-200 |
| Итого за второй день: |   |   |
| **День 3**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  Завтрак : Хлеб пшеничный  Чай сладкий с сыром  Каша кукурузная на молоке с маслом |  20-30100-200130-200 |
|  |  Обед : Хлеб пшеничный Борщ на костном бульоне Макароны с мясной подливой Сок фруктовый  |  20-30100-200100-150100-200 |
|  | Полдник : Сырники  Какао с молоком Йогурты  |  40-90100-200 |
| Итог за третий день |  |   |
| **День 4**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  Завтрак: Хлеб пшеничный с сыром  Чай сладкий  Каша манная на молоке с маслом  |  20-30100-200130-200 |
|  | Обед: Хлеб пшеничный  Суп овощной  Картофельное пюре , Рыба жаренная  Компот из сухофруктов  | 20-30100-200100-150100-200 |
|  | Полдник : Хлеб пшеничный  Чай сладкий  Омлет с зеленным горошком  Печенье  | 20-30100-20050-1007-20 |
| Итог за четвертый день |    |   |
| **День 5**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  Завтрак: Хлеб пшеничный с маслом и сыром Яйцо варенное  Какао с молоком |  20-300,5-1100-200 |
|  | 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  | 130-200100-200 |
| Итог за пятый день  |  |  |
| **День 6**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Завтрак: Хлеб пшеничный  Каша овсяная на молоке с маслом  Чай сладкий  | 20-30130-200100-200 |
|  | Обед: Хлеб пшеничный  Суп гороховый на к/бульоне Гречка с мясной подливой Салат из свежих овощей  | 20-30100-200100-15030-60 |
|  | Полдник: Булочки с повидлом Чай сладкий с молоком Фрукты свежие  | 40-90100-200100-200 |
| Итог за шестой день |  |  |
| **День 7**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Завтрак: Хлеб пшеничный с сыром Чай сладкий  Каша перловая на молоке с маслом | 20-30100-200130-200 |
| Завтрак | Обед: Хлеб пшеничный  Суп с фрикадельками  Картофель жаренный  Компот из сушеных яблок | 20-30100-200100-150100-200 |
|  | Полдник: Запеканка из творога  Какао с молоком  | 40-90100-200 |
| Итог за седьмой день |  |  |
| **День 8**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Завтрак: Хлеб пшеничный  Каша рисовая на молоке с маслом Чай сладкий  | 20-30130-200100-200 |
|  | Обед: Хлеб пшеничный  Суп чечевичный на к/бульоне  Плов с мясом  Фрукты свежие  | 20-30100-200100-150100-200 |
|  | Полдник: Пирожки с картошкой  Чай сладкий с молоком Йогурт  | 40-90100-200 |
| Итог за восьмой день |  |  |
| **День 9**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Завтрак: Хлеб пшеничный  Каша пшеничная на молоке с маслом Чай с медом  | 20-30130-200100-200 |
|  | Обед: Хлеб пшеничный Суп хинкальный с мясом Салат из свежих овощей | 20-30100-20030-60 |
|  | Полдник: Хлеб пшеничный  Каша перлова на молоке с маслом Какао с молоком  | 20-30130-200100-200 |
| Итог за девятый день |  |  |
| **День 10**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Завтрак : Хлеб пшеничный Омлет  Чай сладкий с молоком  | 20-3030-40100-200 |
|  | Обед: Хлеб пшеничный  Суп куриный  Картофельное пюре с котлетами  Кисель  | 20-30100-200100-150100-200 |
|  | Полдник: Блинчики с творогом  Молоко сладкое  Вафли  | 40-90100-20040-90 |
| Итого за десятый день |  |  |
| Среднее значение за период |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  |