**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  сыр    Каша рисовая на молоке с маслом | 20-30  150-200  130-200  20-30 |
|  | Обед: Хлеб пшеничный  Суп на костном бульоне  Гречка с мясной подливой  Компот из кураги | 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 сушеных яблок | 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 |  |  |