|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **УТВЕРЖДАЮ** **Заведующий ГУО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |  |  |
| **«\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г** |  |  |
| **Примерный двухнедельный рацион питания на летне-осенний период****для детских дошкольных учреждений с 10,5 часовым режимом работы** |
|  |  |  |
| **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Выход, г** |
| **1-3** | **3-7** |
| **1 День** **Завтрак (22,60%/20,60%)** |
| Каша вязкая молочная манная | 100 | 140 |
| Йогурт  | 150 | 150 |
| Чай с молоком (вариант 1) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки –11,33/13,67; жиры –9,74/12,00; углеводы –51,54/62,37; калорийность –339,14/ 412,16* |
| **Обед (30,31%/31,29%)** |
| Салат «Калейдоскоп» | 60 | 80 |
| Борщ с картофелем (вариант 1) | 170/9/- | 200/11/10 |
| *Сметана (добавка к супу)* |
| *Мясо отварное протертое (свинина)\*\** |
| Пюре картофельное | 130 | 180 |
| Рыба жареная\*\* | 55 | 55 |
| Напиток «Дюшес»\* | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 35 | 50 |
| *Итого за обед: белки –16,21/20,91; жиры –16,31/24,18; углеводы –60,78/81,16; калорийность –454,75/625,90*  |
| **Уплотненный полдник (24,03%/24,30%)** |
| Оладьи с творогом\*\* | 70 | 90 |
| Молоко кипяченое | 150 | - |
| Какао с молоком | - | 200 |
| Молочный коктейль | 210 | 210 |
| *Итого за полдник: белки –14,76/17,90; жиры –12,47/14,81; углеводы –47,32/70,28; калорийность –360,55/486,01* *Итого за день: белки –42,3/52,48 (14,65%/13,77%); жиры –38,52/50,99 (30,03%/30,11%); углеводы -159,64/213,81 (55,31%/56,11%); калорийность – 1154,44/1524,07* |
| **2 День** **Завтрак (22,23%/22,88%)** |
| Суп молочный с крупой гречневой | 130 | 160 |
| Бутерброд с маслом | 35 | 60 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 |
| Фруктовое пюре | 90 | 90 |
| *Итого за завтрак: белки –9,19/12,59; жиры –9,36/13,57; углеводы –53,12/71,32; калорийность –333,48/457,77*  |
| **Обед (30,35%/32,31%)** |
| Салат «Белоснежка» (с репчатым луком) | 40 | 60 |
| Суп картофельный с горохом (вариант 1) | 130 | 200 |
| Каша вязкая рисовая | 100 | 130 |
| Котлеты рубленные из птицы\*\* | 60 | 80 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 |
| Кисель апельсиновый\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки –17,34/24,44; жиры –11,42/16,14; углеводы –70,78/100,81; калорийность –455,26/646,26* |
| **Уплотненный полдник (24,83%/22,55%)** |
| Рагу из овощей | 110 | 150 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 60 |
| Чай с сахаром (вариант 1) | - | 200 |
| Компот лимонный | 150 | - |
| Вафли «Витоша» | 27 | 27 |
| *Итого за полдник: белки –8,24/11,19; жиры –18,42/23,40; углеводы –43,45/48,93; калорийность – 372,54/451,08**Итого за день: белки –34,77/48,22 (11,98%/12,40%); жиры –39,2/53,11 (30,38%/30,73%); углеводы –167,35/221,06 (57,64%/56,86%); калорийность –1161,28/1555,11*  |
| **3 День** **Завтрак (21,13%/21,43%)** |
| Пудинг из творога (запеченный) | 120 | 155 |
| Чай с сахаром (вариант 1) | 150 | - |
| Чай с лимоном (вариант 1) | - | 200/7 |
| Кондитерское изделие (мармелад) | 20 | 30 |
| *Итого за завтрак: белки –16,58/21,48; жиры –7,36/9,52; углеводы –46,11/64,25; калорийность –317,0/428,60*  |
| **Обед (34,12%/34,96%)** |
| Салат «Здоровье» | 40 | 40 |
| Щи из свежей капусты | 150/5/- | 180/5/5 |
| *Сметана (добавка к супу)* |
| *Мясо отварное протертое (свинина)\*\** |
| Каша вязкая гречневая | 100 | - |
| Картофель отварной | - | 130 |
| Шницель натуральный рубленный из свинины\*\* | 50 | 70 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 |
| Компот из смеси сухофруктов\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки –14,8/19,71; жиры –26,25/36,89; углеводы –54,09/72,07; калорийность –511,81/699,13*  |
| **Уплотненный полдник (21,30%/22,60%)** |
| Шарлотка с яблоками «Цудоуная» | 100 | 110 |
| Напиток «Все витамины» | 150 | - |
| Какао с молоком | - | 200 |
| Фрукт (апельсин) | 100 | 180 |
| *Итого за полдник: белки –6,53/11,2; жиры –5,46/8,8; углеводы –61,09/81,99;* *калорийность –319,62/451,96**Итого за день: белки –37,91/52,39 (13,20%/13,27%); жиры –39,07/55,21 (30,62%/31,45%); углеводы –161,29/218,31 (56,17%/55,28%); калорийность – 1148,43/1579,69* |
| **4 День** **Завтрак (20,37%/20,70%)** |
| Каша жидкая молочная «Геркулес» | 140 | 190 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 200 |
| Кондитерское изделие (мармелад) | 10 | 20 |
| Фрукт (груши) | 130 | 160 |
| *Итого за завтрак: белки –7,57/9,74; жиры –8,08/10,58; углеводы –50,63/70,00; калорийность –305,52/414,18* |
| **Обед (32,70%/30,36%)** |
| Салат «Агеньчык» (с кукурузой консервированной) | 50 | 60 |
| Суп крестьянский (с крупой рисовой) | 130 | 200 |
| Голубцы любительские (вариант 1) | 160 | 200 |
| Кисель из сока яблочного\* | 190 | 170 |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 |
| *Итого за обед: белки –13,28/17,42; жиры –17,73/22,62; углеводы –69,44/83,52; калорийность – 490,45/607,34* |
| **Уплотненный полдник (21,08%/21,48%)** |
| Сырники, запеченные со сметаной | 110 | 150 |
| Сок | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки –15,91/21,67; жиры –11,93/16,27; углеводы –36,62/49,11; калорийность – 316,29/429,55**Итого за день: белки –36,76/48,83 (13,22%/14,66%); жиры –37,74/49,47 (30,54%/30,68%); углеводы –156,39/202,63 (56,24%/55,85%); калорийность –1112,26/1451,07*  |
| **5 День** **Завтрак (22,79%/20,19%)** |
| Каша вязкая «Артековская» | 120 | 140 |
| Какао с молоком | 150 | 200 |
| Фруктовое пюре | 90 | 90 |
| *Итого за завтрак: белки –8,3/10,06; жиры –11,11/13,25; углеводы –52,18/61,08; калорийность – 341,91/403,81* |
| **Обед (30,58%/33,66%)** |
| Салат из свежих огурцов (с репчатым луком) | 50 | 70 |
| Суп с крупой перловой | 130/- | 200/10 |
| *Мясо отварное протертое (свинина)\*\** |
| Запеканка картофельная с мясом\*\* | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 |
| Напиток «Свежесть»\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки –12,02/18,44; жиры –17,66/26,90; углеводы –62,94/89,35; калорийность – 458,78/673,26* |
| **Уплотненный полдник (21,91%/21,15%)** |
| Макароны с сыром | 110 | 170 |
| Чай с сахаром (вариант 1) | 150 | 200 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| *Итого за полдник: белки –10,45/13,36; жиры –9,69/12,93; углеводы –49,94/63,33; калорийность – 328,77/423,13**Итого за день: белки –30,77/41,86 (10,89%/11,16%); жиры –38,46/53,08 (30,64%/31,84%) ; углеводы –165,06/213,76 (58,45%/56,99%); калорийность – 1129,46/1500,2* |
| **6 День** **Завтрак (20,37%/21,05%)** |
| Суп молочный с крупой рисовой | 140 | 170 |
| Чай с лимоном (вариант 1) | 145 | 200/7 |
| Кондитерское изделие (зефир) | 40 | 60 |
| Фрукт (апельсин) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки –5,17/6,56; жиры – 3,87/4,74; углеводы –62,52/88,03; калорийность – 305,59/421,02* |
| **Обед (31,83%/30,30%)** |
| Салат «Белоснежка» (с репчатым луком) | 40 | 50 |
| Суп картофельный с горохом (вариант 1) | 140 | 200 |
| Пюре картофельное | 120 | 150 |
| Шницель натуральный рыбный\*\* | 50 | 50 |
| Хлеб ржаной | 50 | 70 |
| Компот из плодов свежих (груш)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки –16,97/20,40: жиры –14,73/17,44; углеводы –69,25/91,85; калорийность –477,45/605,96*  |
| **Уплотненный полдник (23,69%/23,69%)** |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 140 |
| Колбаса вареная отварная | 55 | 90 |
| Напиток «Все витамины» | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| *Итого за полдник: белки –10,13/13,48; жиры –19,16/29,40; углеводы –29,69/38,83; калорийность – 331,72/473,84**Итого за день: белки –32,27/40,44 (11,57%/10,77%); жиры –37,76/51,58 (30,48%/30,93%); углеводы –161,46/218781 (57,93%/58,29%); калорийность – 1114,76/1500,82* |
| **7 День** **Завтрак (20,76%/22,02%)** |
| Каша жидкая молочная «Геркулес» | 110 | 150 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 60 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки –11,14/15,85; жиры –13,82/19,83; углеводы –35,62/49,67; калорийность – 311,42/440,55* |
| **Обед (31,74%/33,70%)** |
| Салат из свежих помидоров и огурцов (со сметаной) | 50 | 70 |
| Щи из свежей капусты | 170/5- | 200/7/5 |
| *Сметана (добавка к супу)* |
| *Мясо отварное протертое (свинина)\*\** |
| Каша вязкая гречневая | 100 | 130 |
| Котлеты рубленные из птицы\*\* | 65 | 80 |
| Хлеб ржаной | 35 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
| Компот из плодов сушенных (изюма)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки –19,93/27,38; жиры –10,74/16,04; углеводы –74,96/105,00; калорийность –476,22/673,88* |
| **Уплотненный полдник (24,54%/24,01%)** |
| Бабка картофельная с луком | 120/8 | 140/13 |
| *Сметана (добавка к бабке)* |
| Кефир | 150 | 200 |
| Фрукт (банан) | 100 | 150 |
| *Итого за полдник: белки –8,61/11,34; жиры –15,51/19,56; углеводы –48,53/64,72; калорийность –368,15/480,28**Итого за день: белки –39,68/54,57 (13,73%/13,69%); жиры –40,07/55,43 (31,20%/31,28%); углеводы –159,11/219,39 (55,06%/55,03%); калорийность – 1155,79/1594,71* |
| **8 День** **Завтрак (23,09%/21,01%)** |
| Запеканка из творога (с манной купой) | 90 | 110 |
| Хлеб пшеничный | 30/10 | 30/10 |
| *Сыр (порционно)* |
| Компот лимонный | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки –18,59/22,90; жиры –13,07/16,59; углеводы –38,61/44,86; калорийность – 346,43/420,35* |
| **Обед (30,98%/31,91%)** |
| Салат «Калейдоскоп» | 40 | 70 |
| Суп из овощей (вариант 1) | 200 | 200 |
| Пюре картофельное | 130 | 150 |
| Котлеты «Здоровье»\*\* | 50 | 70 |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Компот из плодов свежих (яблок)\* | 200 | - |
| Кисель из сока яблочного\* | - | 150 |
| *Итого за обед: белки –15,05/20,57; жиры –14,00/18,37; углеводы –69,93/97,65; калорийность – 464,72/638,21* |
| **Уплотненный полдник (23,34%/24,69%)** |
| Каша вязкая «Артековская» | 100 | 140 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 60 |
| Сок | 160 | 200 |
| *Итого за полдник: белки –7,78/11,04; жиры –11,94/17,18; углеводы –52,91/73,74; калорийность –350,22/493,74* *Итого за день: белки –41,42/54,51 (14,26%/14,04%); жиры –39,01/52,14 (30,23%/30,23%); углеводы –161,15/216,25 (55,50%/55,72%); калорийность – 1161,37/1552,30* |
| **9 День** **Завтрак (22,02%/21,73%)** |
| Затирка с молоком | 130 | 230 |
| Какао с молоком | 150 | 200 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| *Итого за завтрак: белки –11,83/15,81; жиры –8,98/12,13; углеводы –50,54/65,56; калорийность –330,3/434,65*  |
| **Обед (32,92%/34,83%)** |
| Салат из свежих помидоров (с репчатым луком) | 40 | 60 |
| Борщ с капустой и картофелем (вариант 1) | 150/5 | 200/5 |
| *Сметана (добавка к супу)* |
| Картофель отварной | 110 | 150 |
| Котлеты запеченные «Особые» со свининой\*\* | 50 | 70 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |
| Хлеб пшеничный | - | 20 |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки –12,90/18,46; жиры –19,93/27,58; углеводы –65,71/93,66; калорийность –493,81/696,7*  |
| **Уплотненный полдник (21,80%/21,83%)** |
| Омлет натуральный | 90 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| Чай с лимоном (вариант1) | 145 | 200/7 |
| Фруктовое пюре | 90 | 90 |
| *Итого за полдник: белки –12,07/16,47; жиры –11,6/15,47; углеводы –43,6/57,88; калорийность –327,08/436,63* *Итого за день: белки –36,80/50,74 (12,78%/12,94%); жиры –40,51/55,18 (31,67%/31,67%); углеводы –159,85/217,10 (55,54%/55,38; калорийность – 1151,19/1567,98* |
| **10 День** **Завтрак (24,24%/22,83%)** |
| Запеканка из творога (с манной крупой) | 100 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки –19,84/24,43; жиры –13,32/16,26; углеводы –41,11/53,12; калорийность – 363,68/456,54* |
| **Обед (34,27%/34,95%)** |
| Салат картофельный с зеленым горошком | 35 | 40 |
| Суп с крупой перловой | 130/- | 200/5 |
| *Мясо отварное протертое (свинина)\*\** |
| Капуста тушенная | 110 | 130 |
| Котлеты, биточки, шницели из свинины\*\* | 50 | 60 |
| Хлеб ржаной | 50 | 40 |
| Хлеб пшеничный | - | 30 |
| Компот из смеси сухофруктов\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки –13,89/19,13; жиры –21,40/28,65; углеводы –66,50/91,16; калорийность – 514,16/699,01* |
| **Уплотненный полдник (24,24%/23,08%)** |
| Каша вязкая молочная рисовая | 110 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 30/6 | 45/10 |
| *Масло (порционно)* |
| Сок | 200 | 200 |
| Фрукты (груши) | - | 150 |
| *Итого за полдник: белки –7,1/8,81; жиры –8,85/12,45; углеводы –63,91/78,59; калорийность –363,69/46,65* *Итого за день: белки –40,83/52,37 (13,15%/12,95%); жиры –43,57/57,36 (31,58%/31,92%); углеводы –171,52/222,87 (55,26%/55,12%); калорийность – 1241,53/1617,20* |

*Примечания:*

\* *–* С-витаминизация.

\*\* - Двухэтапная термическая обработка

Нормы хлеба могут меняться с учетом его фактического потребления (Постановление СовМин РБ от 27.04.2013 №317)

Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами.

Допускается замена овощей и фруктов по сезону.

Допускается замена дневного меню по дням недели.

В меню использованы фактические данные пищевой ценности следующих продуктов: хлеб ржаной и пшеничный, масло сливочное, творог, сметана.

Разработал инженер – технолог Брикова Е.П.

Утвердил начальник отдела по организации питания Федутик И.И.