



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Крепыш»
г. Гагарин Смоленской области
О. В. Курзякова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ

1-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша «Дружба» (гречка, манка) на молоке с маслом	150/5	6,27	1,64	27,8	155	200	6,8	1,2	29,8	184
	Какао на молоке	160	2,6	2,2	8,8	65,8	180	2,9	2,5	12,5	94,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,61	10,26	13,28	173	50/10	3,19	12,54	21,12	211
Итого завтрак		358	11,48	14,8	51,18	343	440	9,99	13,74	67,82	421,5
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	1,1	4,3	9,1	46	100	1,3	0,17	11,9	47
Обед	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	3,2	7,2	3,2	64,1	200	4,2	5,6	4,2	85,4
	Плов с мясом	150	8,3	4,3	9,7	78,9	180	11,6	5,8	20,4	110,4
	Компот из сухофруктов	160	0,2	0,45	16,6	65,6	180	0,2	10,9	18,7	83,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21	101,6
Итого обед		600	16,9	20,25	67,4	429,4	710	22,5	28,6	92,2	543,6
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с овощной смесью	130/20	5,1	4,1	34,7	198,5	150/30	6,8	5,4	46,2	264,6
	Кисель, хлеб пшеничный	160 20	5,3	4,5	8,9	99,8	180 20	5,5	4,8	9,1	101,5
Итого уплотненный полдник		330	21,4	11,7	87,9	579,1	380	27,3	23,59	104	793,7
Всего			50,88	48,05	215,58	1397,5		60,09	66,07	275,92	1805,8

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

2-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Макароны отварные с маслом и сыром	150	4,2	5	24,3	160	200	5,1	7,4	29	214
	Чай	160	2,6	2,2	8,8	65,8	180	2,9	2,5	12,5	94,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12	195,1
Итого завтрак		358	10,61	19,16	55,48	442,7	440	11,59	23,94	67,62	543,2
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	1,1	4,3	9,1	46	100	1,3	0,17	11,9	47
Обед	Суп рисовый на мясном бульоне	150	2,9	1,2	7,7	56,4	200	3,8	1,6	10,2	75,4
	Рагу овощное с мясом	150	12,3	9,7	23,6	372	170	17,4	10,6	31,4	496
	Компот из сухофруктов	160	0,3	0,1	7,2	30,8	180	0,5	0,2	8,4	31,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21	90,6
Итого обед		520	14,3	11,7	51,4	373,7	640	18	16	66,5	481,6
Уплотненный полдник	Котлета рыбная, салат картофельный с солёным огурцом	190	6,8	5,3	34,6	218,3	230	7,4	7	48,4	252,6
	Чай, хлеб пшеничный	160	0	0,2	0	15	180	0	1,1	0	20
	Фрукт	100	0,1	0,13	11,1	46	120	0,3	5,17	11,9	87
Итого уплотненный полдник		330	23,6	13,3	114,1	571,1	400	24,5	15,9	133,5	714,5
Всего			52,91	47,76	234,18	1490,7		58,69	60,34	284,12	1848,3

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

3-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша манная молочная	150	5,9	9	21,5	202,5	200	7,8	13	28,6	270
	Кофейный напиток на молоке	160	2,6	2,2	8,8	65,8	180	2,9	2,5	12,5	94,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12	195,1
Итого завтрак		366	15	17,8	42,8	408,3	450	17,8	22,7	54,3	511,6
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	1,1	4,3	9,1	46	100	1,3	0,17	11,9	47
Обед	Щи со сметаной на овощном бульоне	150	1,7	1,7	13,1	74,5	200	2,3	5,3	17,4	109,3
	Котлета мясная, соус, гречка отварная	190	6,8	5,3	34,6	218,3	230	7,4	7	48,4	252,6
	Компот из сухофруктов	160	0,3	5,1	7,2	30,8	180	0,5	5,5	8,4	37,7
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,4	17	81,6	30	3,4	4,4	31	121,6
Итого обед		510	17,9	21,5	47,1	408	630	20,5	29,5	67,6	523,1
Уплотненный полдник	Пирожок с яйцом и рисом	150	14,4	1,2	88,6	439,2	200	15,1	3,7	89,3	441,7
	Салат из моркови с яблоком	50	1,5	2	14,9	83,4	20	1,7	2,4	15,2	94,8
	Кисель	160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1	101,5
	Фрукт	100	0,1	0,13	11,1	46	120	0,3	5,17	11,9	87
Итого уплотненный полдник		380	21,6	13,1	122,2	669,4	420	22,7	17,3	123,4	695
Всего			54,6	52,53	223,2	1531,7		61,3	74,67	257,2	1816,7

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

4-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	3	1,7	23,7	92,1	200	4	2,2	25,2	129,4
	Какао на молоке	160	4,8	3,9	13,9	109,7	180	5,3	4,0	17,5	134,1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12	195,1
Итого завтрак		358	10,4	15,86	54,88	374,8	440	12,49	18,74	63,82	474,5
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	1,1	4,3	9,1	46	100	1,3	0,17	11,9	47
	Куриный бульон с яйцом и гренками	150	8,4	1,5	31,7	91,6	200	11,2	2	41,8	132,2
	Курица порционная, картофельное пюре	180	6,1	1,3	26,4	150	200	6,3	1,4	36,7	167,9
	Компот из сухофруктов	160	0,3	0,1	7,2	30,8	180	0,5	0,2	8,4	41,7
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	19,3	81,6	40	3,4	2,6	21	101,6
Итого обед		520	26,1	13,7	87,2	551	620	32,5	17,1	111,3	655,2
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с молочным соусом	180 20	6,3	2,9	26,9	246,5	200 30	7,4	3,8	27,4	341,4
	Кефир	160	3,3	1,17	11,9	87	180	3,5	1,19	16,4	89,1
	Вафля	25	1,46	3,58	18,42	111,74	25	1,46	3,58	18,42	111,74
Итого уплотненный полдник		380	10,86	21,75	54,92	460,5	400	12,46	22,47	62,22	496,9
Всего			49,71	55,06	208,3	1481,7		62,65	62,81	261,52	1626,6

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

5-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша пшеничная молочная	150	2,5	2,3	34,9	123,8	200	4,6	3	39,8	195,9
	Кофейный напиток на молоке	160	2,6	2,1	7,9	19	180	2,6	6,5	9,3	31,2
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12	195,1
Итого завтрак		358	7,71	14,66	60,08	337,5	440	10,39	22,04	70,22	438,1
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	1,1	4,3	9,1	46	100	1,3	0,17	11,9	47
Обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	8,3	9,4	9,7	216,6	200	9,6	10,8	14,8	375,4
	Тефтеля мясная, свекла тушеная	190	6,8	5,3	34,6	218,3	230	7,4	7	48,4	252,6
	Компот из сухофруктов	160	3,3	0,1	9,2	70,8	180	5,5	0,2	10,4	81,7
	Хлеб ржаной	30	2,6	2,4	17	83,6	40	3,4	3,6	21	101,6
Итого обед		520	21,3	17,3	72,6	597,5	640	26,3	21,7	97,1	820,9
Уплотненный полдник	Картофельное пюре, суфле из печени	150	5,4	9,5	25,9	259,4	180	6	10,6	45,4	268,7
	Чай	160	3,3	2,7	11,9	62,3	180	5,5	3,4	12,4	82,3
	Хлеб пшеничный	20	5,2	2,9	15,5	81,4	20	6,2	5,1	15,5	83,2
	Фрукт	100	4,4	3,6	16,2	103,2	120	4,6	4,5	19,8	129
Итого уплотненный полдник		350	14,9	16,6	60,5	430,7	400	19,2	20,8	81,6	475,6
Всего			46,81	50,66	204,68	1427,0		57,69	68,64	264,42	1805,9

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

6-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	4,2	1,2	43,3	301,3	200	5,1	1,6	47,8	368,4
	Какао на молоке		160	4,8	3,9	13,9	109,7	180	5,3	4,0	17,5
	Хлеб пшеничный с маслом		40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12
Итого завтрак		355	9,41	15,56	73,38	489,3	445	12,6	18,44	79,8	599,4
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3,1	3,13	19,1	56,1	150	3,3	4,17	57,8	78,7
Обед	Борщ со сметаной на овощном бульоне	150	6,1	6,7	5,1	121,9	200	7,8	8,4	6,5	154,2
	Гуляш мясной, макароны отварные	180	3,1	1,6	9,6	97,4	170	3,6	2,7	11,2	129,8
	Компот из сухофруктов	160	5,2	3,1	16,6	55,6	180	6,2	4,2	17,7	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	5,4	17	81,6	50	3,4	6,8	19	101,6
Итого обед		530	24,3	22,0	55,0	465,4	560	29,6	29,2	62,8	490,3
Уплотненный полдник	Суп молочный рисовый	180	6,3	2,9	26,9	246,5	200	7,4	3,8	27,4	341,4
	Кисель		160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1
	Булочка домашняя	20	2,2	2,1	19,5	91,3	20	2,6	3,6	20,5	112,7
Итого уплотненный полдник		400	11,8	6,7	59,3	401,6	440	14,5	10,3	63,3	539,4
Всего			48,61	47,39	206,78	1412,4		60	62,11	263,7	1834,3

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

7-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5	4,5	20,9	143,7	200	6,6	6	27,8	191,6
	Чай	160	2,6	2,2	14,8	65,8	180	2,9	2,5	16,5	84,6
	Хлеб пшеничный с маслом		40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12
Итого завтрак		355	10,21	16,96	52,98	382,5	445	12,69	21,04	65,42	487,2
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3,1	3,13	19,1	56,1	150	3,3	4,17	57,8	78,7
Обед	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2	1,7	14,1	75,9	200	2,6	2,2	16,8	101,2
	Картофель тушеный с мясом	150	12,3	9,7	23,6	372	170	17,4	10,6	31,4	496
	Компот из сухофруктов	160	0,2	5,5	16,6	65,6	180	0,2	5,5	20,7	73,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21	101,6
Итого обед		520	15,7	21,3	84,4	550,5	640	19	27,1	102,1	723,8
Уплотненный полдник	Рыба тушеная, салат из свежей капусты	170	10,1	1,6	15,5	151,7	190	12,9	1,8	19,9	175,1
	Чай	160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1	121,5
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,9	15,5	78,9	20	2,2	0,9	17,5	95,9
	Фрукт	100	0,1	0,13	11,1	46	120	0,3	5,17	11,9	87
Итого уплотненный полдник		410	18	7,3	50,2	377,4	450	21	7,8	58,8	460,5
Всего			48,31	49,16	203,78	1413,6		57,29	60,44	246,12	1800,5

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

8-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	150	3,5	2,3	24,9	93,8	200	4,6	3	28,8	125
	Кофейный напиток на молоке	160	4,8	2,9	13,9	119,7	180	5,3	4,0	17,5	134,1
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	4,5	5,6	12,5	140	75	5,1	7,2	13,2	157
Итого завтрак		360	12,8	10,8	51,3	353,5	455	15	14,2	59,5	416,1
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3,1	3,13	19,1	56,1	150	3,3	4,17	57,8	78,7
Обед	Суп пшенный на мясном бульоне	150	4,1	6,5	4,5	38,9	200	5,4	7,6	6	51,8
	Ленивые голубцы, соус	150	12,3	9,7	23,6	372	170	17,4	10,6	31,4	496
	Компот из сухофруктов	160	0,2	2,4	16,6	65,6	180	0,2	3,5	18,7	89,1
	Хлеб ржаной	40	2,6	7,4	17	81,6	50	3,4	8,3	21	101,6
Итого обед		500	19,4	27,9	70,5	562,6	600	27,7	32,7	86,3	749,4
Уплотненный полдник	Винегрет, яйцо отварное	140	4	9,3	50,6	360	170	9	14	75,9	206,34
	Чай, хлеб пшеничный	160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1	121,5
	Фрукт	100	4,4	3,6	16,2	103,2	120	4,6	4,5	19,8	129
Итого уплотненный полдник		280	10,9	10,4	75,2	426,3	290	10,8	15,1	102,7	456,8
Всего			43,4	49,27	208,9	1409,3		54	62,19	260,9	1622,3

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

9-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	8,9	11,4	35,3	201,7	200	9,8	12,7	37,7	253,3
	Какао на молоке		160	4,8	3,9	13,9	109,7	180	5,3	4,0	17,5
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4,5	5,6	12,5	140	75	5,1	7,2	13,2	157
Итого завтрак		355	14,11	20,76	54,38	440,5	445	15,89	27,74	71,32	548,9
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3,1	3,13	19,1	56,1	150	3,3	4,17	57,8	78,7
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	1,7	1,7	13,1	74,5	200	6,3	2,3	15,4	99,3
	Биточки куриные, рис отварной с соусом	180	3,4	2,5	24,7	156,7	210	3,9	3,6	28,5	182,8
	Компот из сухофруктов	160	0,2	2,1	10,6	65,6	180	1,2	2,4	14,7	73,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	3,4	12	81,6	50	3,4	6,6	17	101,6
Итого обед		570	10,5	12,3	80,3	517,6	690	17,9	17,6	100,5	619,9
Уплотненный полдник	Лапшевник творожный со сладким соусом	140/5	9,1	7	27,4	178,5	170/10	15,1	8,5	43,9	338,1
	Йогурт	160	3,3	1,17	11,9	87	180	3,5	1,19	16,4	89,1
	Печенье	50	0,8	1,1	10,5	51,3	60	0,8	1,1	10,5	51,3
Итого уплотненный полдник		420	14,57	10,22	62,5	365,2	480	17,79	12,15	82,7	527,2
Всего			43,53	47,03	203,54	1418,7		56,78	61,99	261,72	1813,4

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

10-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша на молоке "Дружба" (рис, пшено) с маслом	150	4,7	7,6	20,3	210,8	200	5,3	8,7	27,1	170,9
	Кофейный напиток на молоке	160	4,8	2,9	13,9	119,7	180	5,3	4,0	17,5	134,1
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4,5	5,6	12,5	140	75	5,1	7,2	13,2	157
Итого завтрак		355	8,41	18,06	40,68	398,8	445	9,99	21,64	53,72	401,9
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	4,35	3,75	17,5	105,4	100	5,2	4,5	23,3	137,4
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150	2,4	0,8	19,3	106,6	200	3,2	1	29,7	141,4
	Запеканка картофельная с мясом, соус	180	2,3	3,7	18,6	194,9	230	3,2	5,1	21,4	199,9
	Компот из сухофруктов	160	0,2	5,1	16,6	65,6	180	0,2	6	19,7	73,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21,9	101,6
Итого обед		530	18,1	15,7	90,8	629,9	660	22,1	19,1	108,5	709
Уплотненный полдник	Расстегай с рыбой, салат из свежей моркови	170	9,4	10,6	19,3	198,1	190	9,7	13,1	22,9	141,4
	Чай	180	0,3	0,17	11,9	47	200	2,5	2,19	19,4	199,9
	Фрукт	100	4,4	3,6	16,2	103,2	120	4,6	4,5	19,8	129
Итого уплотненный полдник		420	13,9	11,77	55,8	353,2	480	17,4	16,29	75,5	607,4
Всего			44,76	49,28	204,78	1487,3		54,69	61,63	261,02	1855,7

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

2-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Макароны отварные с маслом и сыром	150	4,2	5	24,3	160	200	5,1	7,4	29	214
	Чай	160	2,6	2,2	8,8	65,8	180	2,9	2,5	12,5	94,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12	195,1
Итого завтрак		358	10,61	19,16	55,48	442,7	440	11,59	23,94	67,62	543,2
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	1,1	4,3	9,1	46	100	1,3	0,17	11,9	47
Обед	Суп рисовый на мясном бульоне	150	2,9	1,2	7,7	56,4	200	3,8	1,6	10,2	75,4
	Рагу овощное с мясом	150	12,3	9,7	23,6	372	170	17,4	10,6	31,4	496
	Компот из сухофруктов	160	0,3	0,1	7,2	30,8	180	0,5	0,2	8,4	31,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21	90,6
Итого обед		520	14,3	11,7	51,4	373,7	640	18	16	66,5	481,6
Уплотненный полдник	Котлета рыбная, салат картофельный с солёным огурцом	190	6,8	5,3	34,6	218,3	230	7,4	7	48,4	252,6
	Чай, хлеб пшеничный	160	0	0,2	0	15	180	0	1,1	0	20
	Фрукт	100	0,1	0,13	11,1	46	120	0,3	5,17	11,9	87
Итого уплотненный полдник		330	23,6	13,3	114,1	571,1	400	24,5	15,9	133,5	714,5
Всего			52,91	47,76	234,18	1490,7		58,69	60,34	284,12	1848,3

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

3-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша манная молочная	150	5,9	9	21,5	202,5	200	7,8	13	28,6	270
	Кофейный напиток на молоке	160	2,6	2,2	8,8	65,8	180	2,9	2,5	12,5	94,6
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12	195,1
Итого завтрак		366	15	17,8	42,8	408,3	450	17,8	22,7	54,3	511,6
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	1,1	4,3	9,1	46	100	1,3	0,17	11,9	47
Обед	Щи со сметаной на овощном бульоне	150	1,7	1,7	13,1	74,5	200	2,3	5,3	17,4	109,3
	Котлета мясная, соус, гречка отварная	190	6,8	5,3	34,6	218,3	230	7,4	7	48,4	252,6
	Компот из сухофруктов	160	0,3	5,1	7,2	30,8	180	0,5	5,5	8,4	37,7
	Хлеб ржаной	20	2,6	0,4	17	81,6	30	3,4	4,4	31	121,6
Итого обед		510	17,9	21,5	47,1	408	630	20,5	29,5	67,6	523,1
Уплотненный полдник	Пирожок с яйцом и рисом	150	14,4	1,2	88,6	439,2	200	15,1	3,7	89,3	441,7
	Салат из моркови с яблоком	50	1,5	2	14,9	83,4	20	1,7	2,4	15,2	94,8
	Кисель	160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1	101,5
	Фрукт	100	0,1	0,13	11,1	46	120	0,3	5,17	11,9	87
Итого уплотненный полдник		380	21,6	13,1	122,2	669,4	420	22,7	17,3	123,4	695
Всего			54,6	52,53	223,2	1531,7		61,3	74,67	257,2	1816,7

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

4-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	3	1,7	23,7	92,1	200	4	2,2	25,2	129,4
	Какао на молоке	160	4,8	3,9	13,9	109,7	180	5,3	4,0	17,5	134,1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12	195,1
Итого завтрак		358	10,4	15,86	54,88	374,8	440	12,49	18,74	63,82	474,5
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	1,1	4,3	9,1	46	100	1,3	0,17	11,9	47
	Куриный бульон с яйцом и гренками	150	8,4	1,5	31,7	91,6	200	11,2	2	41,8	132,2
	Курица порционная, картофельное пюре	180	6,1	1,3	26,4	150	200	6,3	1,4	36,7	167,9
	Компот из сухофруктов	160	0,3	0,1	7,2	30,8	180	0,5	0,2	8,4	41,7
	Хлеб ржаной	30	2,6	0,4	19,3	81,6	40	3,4	2,6	21	101,6
Итого обед		520	26,1	13,7	87,2	551	620	32,5	17,1	111,3	655,2
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с молочным соусом	180 20	6,3	2,9	26,9	246,5	200 30	7,4	3,8	27,4	341,4
	Кефир	160	3,3	1,17	11,9	87	180	3,5	1,19	16,4	89,1
	Вафля	25	1,46	3,58	18,42	111,74	25	1,46	3,58	18,42	111,74
Итого уплотненный полдник		380	10,86	21,75	54,92	460,5	400	12,46	22,47	62,22	496,9
Всего			49,71	55,06	208,3	1481,7		62,65	62,81	261,52	1626,6

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

5-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша пшеничная молочная	150	2,5	2,3	34,9	123,8	200	4,6	3	39,8	195,9
	Кофейный напиток на молоке	160	2,6	2,1	7,9	19	180	2,6	6,5	9,3	31,2
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12	195,1
Итого завтрак		358	7,71	14,66	60,08	337,5	440	10,39	22,04	70,22	438,1
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	1,1	4,3	9,1	46	100	1,3	0,17	11,9	47
Обед	Суп вермишелевый на мясном бульоне	150	8,3	9,4	9,7	216,6	200	9,6	10,8	14,8	375,4
	Тефтеля мясная, свекла тушеная	190	6,8	5,3	34,6	218,3	230	7,4	7	48,4	252,6
	Компот из сухофруктов	160	3,3	0,1	9,2	70,8	180	5,5	0,2	10,4	81,7
	Хлеб ржаной	30	2,6	2,4	17	83,6	40	3,4	3,6	21	101,6
Итого обед		520	21,3	17,3	72,6	597,5	640	26,3	21,7	97,1	820,9
Уплотненный полдник	Картофельное пюре, суфле из печени	150	5,4	9,5	25,9	259,4	180	6	10,6	45,4	268,7
	Чай	160	3,3	2,7	11,9	62,3	180	5,5	3,4	12,4	82,3
	Хлеб пшеничный	20	5,2	2,9	15,5	81,4	20	6,2	5,1	15,5	83,2
	Фрукт	100	4,4	3,6	16,2	103,2	120	4,6	4,5	19,8	129
Итого уплотненный полдник		350	14,9	16,6	60,5	430,7	400	19,2	20,8	81,6	475,6
Всего			46,81	50,66	204,68	1427,0		57,69	68,64	264,42	1805,9

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

6-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша кукурузная на молоке с маслом	150	4,2	1,2	43,3	301,3	200	5,1	1,6	47,8	368,4
	Какао на молоке		160	4,8	3,9	13,9	109,7	180	5,3	4,0	17,5
	Хлеб пшеничный с маслом		40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12
Итого завтрак		355	9,41	15,56	73,38	489,3	445	12,6	18,44	79,8	599,4
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3,1	3,13	19,1	56,1	150	3,3	4,17	57,8	78,7
Обед	Борщ со сметаной на овощном бульоне	150	6,1	6,7	5,1	121,9	200	7,8	8,4	6,5	154,2
	Гуляш мясной, макароны отварные	180	3,1	1,6	9,6	97,4	170	3,6	2,7	11,2	129,8
	Компот из сухофруктов	160	5,2	3,1	16,6	55,6	180	6,2	4,2	17,7	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	5,4	17	81,6	50	3,4	6,8	19	101,6
Итого обед		530	24,3	22,0	55,0	465,4	560	29,6	29,2	62,8	490,3
Уплотненный полдник	Суп молочный рисовый	180	6,3	2,9	26,9	246,5	200	7,4	3,8	27,4	341,4
	Кисель		160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1
	Булочка домашняя	20	2,2	2,1	19,5	91,3	20	2,6	3,6	20,5	112,7
Итого уплотненный полдник		400	11,8	6,7	59,3	401,6	440	14,5	10,3	63,3	539,4
Всего			48,61	47,39	206,78	1412,4		60	62,11	263,7	1834,3

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

7-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5	4,5	20,9	143,7	200	6,6	6	27,8	191,6
	Чай	160	2,6	2,2	14,8	65,8	180	2,9	2,5	16,5	84,6
	Хлеб пшеничный с маслом		40/8	2,61	10,26	17,28	173	50/10	3,19	14,54	21,12
Итого завтрак		355	10,21	16,96	52,98	382,5	445	12,69	21,04	65,42	487,2
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3,1	3,13	19,1	56,1	150	3,3	4,17	57,8	78,7
Обед	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2	1,7	14,1	75,9	200	2,6	2,2	16,8	101,2
	Картофель тушеный с мясом	150	12,3	9,7	23,6	372	170	17,4	10,6	31,4	496
	Компот из сухофруктов	160	0,2	5,5	16,6	65,6	180	0,2	5,5	20,7	73,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21	101,6
Итого обед		520	15,7	21,3	84,4	550,5	640	19	27,1	102,1	723,8
Уплотненный полдник	Рыба тушеная, салат из свежей капусты	170	10,1	1,6	15,5	151,7	190	12,9	1,8	19,9	175,1
	Чай	160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1	121,5
	Хлеб пшеничный	20	2,2	0,9	15,5	78,9	20	2,2	0,9	17,5	95,9
	Фрукт	100	0,1	0,13	11,1	46	120	0,3	5,17	11,9	87
Итого уплотненный полдник		410	18	7,3	50,2	377,4	450	21	7,8	58,8	460,5
Всего			48,31	49,16	203,78	1413,6		57,29	60,44	246,12	1800,5

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

8-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша овсяная молочная с маслом	150	3,5	2,3	24,9	93,8	200	4,6	3	28,8	125
	Кофейный напиток на молоке	160	4,8	2,9	13,9	119,7	180	5,3	4,0	17,5	134,1
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	4,5	5,6	12,5	140	75	5,1	7,2	13,2	157
Итого завтрак		360	12,8	10,8	51,3	353,5	455	15	14,2	59,5	416,1
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3,1	3,13	19,1	56,1	150	3,3	4,17	57,8	78,7
Обед	Суп пшеничный на мясном бульоне	150	4,1	6,5	4,5	38,9	200	5,4	7,6	6	51,8
	Ленивые голубцы, соус	150	12,3	9,7	23,6	372	170	17,4	10,6	31,4	496
	Компот из сухофруктов	160	0,2	2,4	16,6	65,6	180	0,2	3,5	18,7	89,1
	Хлеб ржаной	40	2,6	7,4	17	81,6	50	3,4	8,3	21	101,6
Итого обед		500	19,4	27,9	70,5	562,6	600	27,7	32,7	86,3	749,4
Уплотненный полдник	Винегрет, яйцо отварное	140	4	9,3	50,6	360	170	9	14	75,9	206,34
	Чай, хлеб пшеничный	160	5,3	4,5	8,9	99,8	180	5,5	4,8	9,1	121,5
	Фрукт	100	4,4	3,6	16,2	103,2	120	4,6	4,5	19,8	129
Итого уплотненный полдник		280	10,9	10,4	75,2	426,3	290	10,8	15,1	102,7	456,8
Всего			43,4	49,27	208,9	1409,3		54	62,19	260,9	1622,3

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

9-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	8,9	11,4	35,3	201,7	200	9,8	12,7	37,7	253,3
	Какао на молоке		160	4,8	3,9	13,9	109,7	180	5,3	4,0	17,5
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4,5	5,6	12,5	140	75	5,1	7,2	13,2	157
Итого завтрак		355	14,11	20,76	54,38	440,5	445	15,89	27,74	71,32	548,9
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	3,1	3,13	19,1	56,1	150	3,3	4,17	57,8	78,7
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	1,7	1,7	13,1	74,5	200	6,3	2,3	15,4	99,3
	Биточки куриные, рис отварной с соусом	180	3,4	2,5	24,7	156,7	210	3,9	3,6	28,5	182,8
	Компот из сухофруктов	160	0,2	2,1	10,6	65,6	180	1,2	2,4	14,7	73,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	3,4	12	81,6	50	3,4	6,6	17	101,6
Итого обед		570	10,5	12,3	80,3	517,6	690	17,9	17,6	100,5	619,9
Уплотненный полдник	Лапшевник творожный со сладким соусом	140/5	9,1	7	27,4	178,5	170/10	15,1	8,5	43,9	338,1
	Кефир	160	3,3	1,17	11,9	87	180	3,5	1,19	16,4	89,1
	Печенье	50	0,8	1,1	10,5	51,3	60	0,8	1,1	10,5	51,3
Итого уплотненный полдник		420	14,57	10,22	62,5	365,2	480	17,79	12,15	82,7	527,2
Всего			43,53	47,03	203,54	1418,7		56,78	61,99	261,72	1813,4

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

10-й день	Наименование блюд	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
		выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
1-й завтрак	Каша на молоке "Дружба" (рис, пшено) с маслом	150	4,7	7,6	20,3	210,8	200	5,3	8,7	27,1	170,9
	Кофейный напиток на молоке	160	4,8	2,9	13,9	119,7	180	5,3	4,0	17,5	134,1
	Хлеб пшеничный с маслом	50	4,5	5,6	12,5	140	75	5,1	7,2	13,2	157
Итого завтрак		355	8,41	18,06	40,68	398,8	445	9,99	21,64	53,72	401,9
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	4,35	3,75	17,5	105,4	100	5,2	4,5	23,3	137,4
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150	2,4	0,8	19,3	106,6	200	3,2	1	29,7	141,4
	Запеканка картофельная с мясом, соус	180	2,3	3,7	18,6	194,9	230	3,2	5,1	21,4	199,9
	Компот из сухофруктов	160	0,2	5,1	16,6	65,6	180	0,2	6	19,7	73,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	17	81,6	50	3,4	0,6	21,9	101,6
Итого обед		530	18,1	15,7	90,8	629,9	660	22,1	19,1	108,5	709
Уплотненный полдник	Расстегай с рыбой, салат из свежей моркови	170	9,4	10,6	19,3	198,1	190	9,7	13,1	22,9	141,4
	Чай	180	0,3	0,17	11,9	47	200	2,5	2,19	19,4	199,9
	Фрукт	100	4,4	3,6	16,2	103,2	120	4,6	4,5	19,8	129
Итого уплотненный полдник		420	13,9	11,77	55,8	353,2	480	17,4	16,29	75,5	607,4
Всего			44,76	49,28	204,78	1487,3		54,69	61,63	261,02	1855,7