**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Крепыш»

г. Гагарин Смоленской области

\_\_\_\_\_\_\_\_ О. В. Курзякова

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ,ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

**10-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 января 2025 г.** | 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 |
| **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** |