**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**

**1-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 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 «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** |