**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**

**2-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14 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 | Макароны отварные с маслом  | 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** |