**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**

**3-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **29 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 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** |
| Уплотненныйполдник | 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** |