**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**

**4-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 января 2024 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 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 |
| Обед | 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** |