**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**

**5-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **31 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 пшенная молочная | 150 | 2,5 | 2,3 | 34,9 | 123,8 | 200 | 4,6 | 3 | 39,8 | 195,9 |
| Кофейный напиток на молоке | 160 | 2,6 | 2,1 | 7,9 | 19 | 180 | 2,6 | 6,5 | 9,3 | 31,2 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/8 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173 | 50/10 | 3,19 | 14,54 | 21,12 | 195,1 |  |  | 40/8 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173 | 50/10 | 3,19 | 14,54 | 21,12 | 195,1 |
| **Итого завтрак** |  | **358** | **7,71** | **14,66** | **60,08** | **337,5** | **440** | **10,39** | **22,04** | **70,22** | **438,1** |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый | 100 | 1,1 | 4,3 | 9,1 | 46 | 100 | 1,3 | 0,17 | 11,9 | 47 |
| Обед | Суп вермишелевый на мясном бульоне | 150 | 8,3 | 9,4 | 9,7 | 216,6 | 200 | 9,6 | 10,8 | 14,8 | 375,4 |
| Тефтеля мясная, свекла тушеная | 190 | 6,8 | 5,3 | 34,6 | 218,3 | 230 | 7,4 | 7 | 48,4 | 252,6 |
| Компот из сухофруктов | 160 | 3,3 | 0,1 | 9,2 | 70,8 | 180 | 5,5 | 0,2 | 10,4 | 81,7 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,6 | 2,4 | 17 | 83,6 | 40 | 3,4 | 3,6 | 21 | 101,6 |
| **Итого обед** |  | **520** | **21,3** | **17,3** | **72,6** | **597,5** | **640** | **26,3** | **21,7** | **97,1** | **820,9** |
| Уплотненный  полдник | Картофельное пюре, суфле из печени | 150 | 5,4 | 9,5 | 25,9 | 259,4 | 180 | 6 | 10,6 | 45,4 | 268,7 |
| Чай | 160 | 3,3 | 2,7 | 11,9 | 62,3 | 180 | 5,5 | 3,4 | 12,4 | 82,3 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 5,2 | 2,9 | 15,5 | 81,4 | 20 | 6,2 | 5,1 | 15,5 | 83,2 |
|  | Фрукт | 100 | 4,4 | 3,6 | 16,2 | 103,2 | 120 | 4,6 | 4,5 | 19,8 | 129 |
| **Итого уплотненный**  **полдник** |  | **350** | **14,9** | **16,6** | **60,5** | **430,7** | **400** | **19,2** | **20,8** | **81,6** | **475,6** |
| **Всего** |  |  | **46,81** | **50,66** | **204,68** | **1427,0** |  | **57,69** | **68,64** | **264,42** | **1805,9** |