**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**

**6-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20 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 кукурузная на молоке с маслом | 150 | 4,2 | 1,2 | 43,3 | 301,3 | 200 | 5,1 | 1,6 | 47,8 | 368,4 |
| Какао на молоке |  | 160 | 4,8 | 3,9 | 13,9 | 109,7 | 180 | 5,3 | 4,0 | 17,5 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  | 40/8 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173 | 50/10 | 3,19 | 14,54 | 21,12 |
| **Итого завтрак** |  | **355** | **9,41** | **15,56** | **73,38** | **489,3** | **445** | **12,6** | **18,44** | **79,8** | **599,4** |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый | 100 | 3,1 | 3,13 | 19,1 | 56,1 | 150 | 3,3 | 4,17 | 57,8 | 78,7 |
| Обед | Борщ со сметаной на овощном бульоне | 150 | 6,1 | 6,7 | 5,1 | 121,9 | 200 | 7,8 | 8,4 | 6,5 | 154,2 |
| Гуляш мясной, макароны отварные | 180 | 3,1 | 1,6 | 9,6 | 97,4 | 170 | 3,6 | 2,7 | 11,2 | 129,8 |
| Компот из сухофруктов | 160 | 5,2 | 3,1 | 16,6 | 55,6 | 180 | 6,2 | 4,2 | 17,7 | 93,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 5,4 | 17 | 81,6 | 50 | 3,4 | 6,8 | 19 | 101,6 |
| **Итого обед** |  | **530** | **24,3** | **22,0** | **55,0** | **465,4** | **560** | **29,6** | **29,2** | **62,8** | **490,3** |
| Уплотненный полдник | Суп молочный рисовый | 180 | 6,3 | 2,9 | 26,9 | 246,5 | 200 | 7,4 | 3,8 | 27,4 | 341,4 |
|  | Кисель |  | 160 | 5,3 | 4,5 | 8,9 | 99,8 | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 |
|  | Булочка домашняя | 20 | 2,2 | 2,1 | 19,5 | 91,3 | 20 | 2,6 | 3,6 | 20,5 | 112,7 |
| **Итого**  **уплотненный полдник** |  | **400** | **11,8** | **6,7** | **59,3** | **401,6** | **440** | **14,5** | **10,3** | **63,3** | **539,4** |
| **Всего** |  |  | **48,61** | **47,39** | **206,78** | **1412,4** |  | **60** | **62,11** | **263,7** | **1834,3** |