**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**

**7-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **21 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 гречневая рассыпчатая с маслом | 150 | 5 | 4,5 | 20,9 | 143,7 | 200 | 6,6 | 6 | 27,8 | 191,6 |
| Чай | 160 | 2,6 | 2,2 | 14,8 | 65,8 | 180 | 2,9 | 2,5 | 16,5 | 84,6 |
| Хлеб пшеничный с маслом |  | 40/8 | 2,61 | 10,26 | 17,28 | 173 | 50/10 | 3,19 | 14,54 | 21,12 |
| **Итого завтрак** |  | **355** | **10,21** | **16,96** | **52,98** | **382,5** | **445** | **12,69** | **21,04** | **65,42** | **487,2** |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый | 100 | 3,1 | 3,13 | 19,1 | 56,1 | 150 | 3,3 | 4,17 | 57,8 | 78,7 |
| Обед | Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150 | 2 | 1,7 | 14,1 | 75,9 | 200 | 2,6 | 2,2 | 16,8 | 101,2 |
| Картофель тушеный с мясом | 150 | 12,3 | 9,7 | 23,6 | 372 | 170 | 17,4 | 10,6 | 31,4 | 496 |
| Компот из сухофруктов | 160 | 0,2 | 5,5 | 16,6 | 65,6 | 180 | 0,2 | 5,5 | 20,7 | 73,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 | 50 | 3,4 | 0,6 | 21 | 101,6 |
| **Итого обед** |  | **520** | **15,7** | **21,3** | **84,4** | **550,5** | **640** | **19** | **27,1** | **102,1** | **723,8** |
| Уплотненный полдник | Рыба тушеная, салат из свежей капусты | 170 | 10,1 | 1,6 | 15,5 | 151,7 | 190 | 12,9 | 1,8 | 19,9 | 175,1 |
|  | Чай | 160 | 5,3 | 4,5 | 8,9 | 99,8 | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 | 121,5 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 2,2 | 0,9 | 15,5 | 78,9 | 20 | 2,2 | 0,9 | 17,5 | 95,9 |
|  | Фрукт | 100 | 0,1 | 0,13 | 11,1 | 46 | 120 | 0,3 | 5,17 | 11,9 | 87 |
| **Итого**  **уплотненный полдник** |  | **410** | **18** | **7,3** | **50,2** | **377,4** | **450** | **21** | **7,8** | **58,8** | **460,5** |
| **Всего** |  |  | **48,31** | **49,16** | **203,78** | **1413,6** |  | **57,29** | **60,44** | **246,12** | **1800,5** |