**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**

**8-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **18 декабря 2024г.** | 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 овсяная молочная с маслом | 150 | 3,5 | 2,3 | 24,9 | 93,8 | 200 | 4,6 | 3 | 28,8 | 125 |
| Кофейный напиток на молоке  | 160 | 4,8 | 2,9 | 13,9 | 119,7 | 180 | 5,3 | 4,0 | 17,5 | 134,1 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 50 | 4,5 | 5,6 | 12,5 | 140 | 75 | 5,1 | 7,2 | 13,2 | 157 |
| **Итого завтрак** |  | **360** | **12,8** | **10,8** | **51,3** | **353,5** | **455** | **15** | **14,2** | **59,5** | **416,1** |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый | 100 | 3,1 | 3,13 | 19,1 | 56,1 | 150 | 3,3 | 4,17 | 57,8 | 78,7 |
| Обед | Суп пшенный на мясном бульоне | 150 | 4,1 | 6,5 | 4,5 | 38,9 | 200 | 5,4 | 7,6 | 6 | 51,8 |
| Ленивые голубцы, соус | 150 | 12,3 | 9,7 | 23,6 | 372 | 170 | 17,4 | 10,6 | 31,4 | 496 |
| Компот из сухофруктов | 160 | 0,2 | 2,4 | 16,6 | 65,6 | 180 | 0,2 | 3,5 | 18,7 | 89,1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 7,4 | 17 | 81,6 | 50 | 3,4 | 8,3 | 21 | 101,6 |
| **Итого обед** |  | **500** | **19,4** | **27,9** | **70,5** | **562,6** | **600** | **27,7** | **32,7** | **86,3** | **749,4** |
| Уплотненный полдник | Винегрет, яйцо отварное | 140 | 4 | 9,3 | 50,6 | 360 | 170 | 9 | 14 | 75,9 | 206,34 |
| Чай, хлеб пшеничный | 160 | 5,3 | 4,5 | 8,9 | 99,8 | 180 | 5,5 | 4,8 | 9,1 | 121,5 |
|  | Фрукт | 100 | 4,4 | 3,6 | 16,2 | 103,2 | 120 | 4,6 | 4,5 | 19,8 | 129 |
| **Итого****уплотненный полдник** |  | **280** | **10.9** | **10,4** | **75,2** | **426,3** | **290** | **10,8** | **15,1** | **102,7** | **456,8** |
| **Всего** |  |  | **43,4** | **49,27** | **208,9** | **1409,3** |  | **54** | **62,19** | **260,9** | **1622,3** |