**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ

 «Детский сад «Крепыш»

 г. Гагарин Смоленской области

 \_\_\_\_\_\_\_\_ О. В. Курзяковаа

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЧЕТЫРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ДО 8 ЛЕТ,ПОСЕЩАЮЩИХ ДОУ С 12-ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ**

**9-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **19 декабря 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 пшеничная на молоке с маслом | 150 | 8,9 | 11,4 | 35,3 | 201,7 | 200 | 9,8 | 12,7 | 37,7 | 253,3 |
| Какао на молоке |  | 160 | 4,8 | 3,9 | 13,9 | 109,7 | 180 | 5,3 | 4,0 | 17,5 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 50 | 4,5 | 5,6 | 12,5 | 140 | 75 | 5,1 | 7,2 | 13,2 | 157 |
| **Итого завтрак** |  | **355** | **14,11** | **20,76** | **54,38** | **440,5** | **445** | **15,89** | **27,74** | **71,32** | **548,9** |
| 2-й завтрак | Сок фруктовый | 100 | 3,1 | 3,13 | 19,1 | 56,1 | 150 | 3,3 | 4,17 | 57,8 | 78,7 |
|  | Суп картофельный с рыбными консервами | 150 | 1,7 | 1,7 | 13,1 | 74,5 | 200 | 6,3 | 2,3 | 15,4 | 99,3 |
| Биточки куриные, рис отварной с соусом | 180 | 3,4 | 2,5 | 24,7 | 156,7 | 210 | 3,9 | 3,6 | 28,5 | 182,8 |
| Компот из сухофруктов | 160 | 0,2 | 2,1 | 10,6 | 65,6 | 180 | 1,2 | 2,4 | 14,7 | 73,8 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 3,4 | 12 | 81,6 | 50 | 3,4 | 6,6 | 17 | 101,6 |
| **Итого обед** |  | **570** | **10,5** | **12,3** | **80,3** | **517,6** | **690** | **17,9** | **17,6** | **100,5** | **619,9** |
| Уплотненный полдник | Лапшевник творожный со сладким соусом | 140/5 | 9,1 | 7 | 27,4 | 178,5 | 170/10 | 15,1 | 8,5 | 43,9 | 338,1 |
| Кефир | 160 | 3,3 | 1,17 | 11,9 | 87 | 180 | 3,5 | 1,19 | 16,4 | 89,1 |
| Печенье | 50 | 0,8 | 1,1 | 10,5 | 51,3 | 60 | 0,8 | 1,1 | 10,5 | 51,3 |
| **Итого****уплотненный полдник** |  | **420** | **14,57** | **10,22** | **62,5** | **365,2** | **480** | **17,79** | **12,15** | **82,7** | **527,2** |
| **Всего** |  |  | **43,53** | **47,03** | **203,54** | **1418,7** |  | **56,78** | **61,99** | **261,72** | **1813,4** |