**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий МБДОУ ЦРР №5**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.И.Мельникова**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ**

**МБДОУ ЦРР №5**

**День: первый**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 1-3 года**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 4,0 | 5,0 | 16,71 | 126,51 | 58 |
| Кофейный напиток | 180 | 1,96 | 1,25 | 10,61 | 71,07 | 391 |
| Печенье  | 20 | 0,78 | 3,87 | 14,6 | 81,0 |  |
| **ИТОГО за завтрак :**  |  | **6,74** | **10,12** | **41,92** | **278,58** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка  | 150 | **4,2** | **3,28** | **6,09** | **70,9** | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **500** | **10,94** | **13,4** | **48,01** | **352,48** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 1,59 | 2,46 | 11,97 | 79,5 | 69 |
| Кнели мясные с рисом | 70 | 9,66 | 8,2 | 5,9 | 172,04 | 252 |
| Капуста тушеная | 110 | 1,79 | 4,24 | 9,54 | 84,65 | 311 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | - | - | 14,5 | 61,82 | 397 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,65 | 0,21 | 11,88 | 58,2 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,28 | 0,16 | 9,56 | 46,2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **525** | **15,97** | **15,27** | **63,27** | **502,41** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком  | 65/10 | 5,1 | 6,6 | 34,63 | 203,68 | 1309 |
| Чай с сахаром | 180 | - | - | 6,86 | 27,37 | 958 |
| **ИТОГО за полдник:** | **225** | **5,10** | **6,6** | **41,49** | **231,05** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **32,06** | **35,27** | **152,77** | **1085,94** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |