**УТВЕРЖДАЮ**

**Заведующий МБДОУ ЦРР №5**

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

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ**

**МБДОУ ЦРР №5**

**День: первый**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | Энергетич ценность (ккал) | № рец. |
| Б | Ж | У |  |
|  **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с гречневой крупой | 200 | 5,49 | 6,62 | 23,14 | 171,54 | 58 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,34 | 3,0 | 12,31 | 86,18 | 391 |
| Печенье  | 30 | 1,17 | 5,8 | 18,9 | 121,5 |  |
| **ИТОГО за завтрак :**  |  | **9,0** | **15,42** | **54,35** | **379,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ВТОРОЙ ЗАВТРАК**  |  |  |  |  |  |  |
| Ряженка  | 180 | **5,04** | **4,5** | **7,56** | **79,5** | 406 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за завтрак и 2 завтрак:** | **610** | **14,04** | **19,92** | **61,91** | **458,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ОБЕД** |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 1,84 | 2,63 | 13,98 | 105,25 | 69 |
| Кнели мясные с рисом | 70 | 9,66 | 8,2 | 5,9 | 172,04 | 252 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,03 | 4,42 | 10,78 | 116,31 | 311 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | - | - | 15,87 | 70,28 | 397 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,2 | 0,36 | 15,84 | 77,6 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 0,32 | 19,12 | 87,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО за обед:** | **670** | **18,29** | **15,93** | **81,4** | **628,88** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи дрожжевые со сгущенным молоком | 70/10 | 5,71 | 8,52 | 34,62 | 239,0 | 1309 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | - | 7,84 | 31,28 | 958 |
| **ИТОГО за полдник:** | **280** | **5,77** | **8,52** | **42,46** | **270,28** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **ВСЕГО за день:** |  | **38,1** | **44,37** | **185,77** | **1357,08** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |