

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 50»
От 18.01.2021 № 5-4

**Примерное 10- дневное меню, составленное с учетом
среднесуточных норм питания
в МБДОУ для детей от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.ценн (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			б	ж	у			
		я/с	День 5					
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке с маслом	180/200	6,32/7,9	10,18/12,73	26,34/32,93	223,16/278,95	0,9/1,13	66
	Кофейный напиток на молоке	180/200	5,11/5,67	4,45/4,95	28,03/31,14	165,61/184,01	2,65/2,94	295
	Хлеб пшеничный с маслом и с сыром	38/6/10 40/7/13	1,13/1,26	2,70/3,00	5,57/6,19	49,71/55,24	0,02/0,03	2
Итого			12,56/14,83	17,33/20,68	59,94/70,26	438,48/518,20	3,57/4,10	
2 завтрак	Сок фруктовый (овощной)	80/100	0,4/0,5	0,08/0,1	8,08/10,1	36,8/46,0	1,6/2,0	134
Итого			0,4/0,5	0,08/0,1	8,08/10,1	36,8/46,0	1,6/2,0	
Обед	Огурец свежий	50/60	0,15/0,18		0,45/0,54	2,45/2,94	1,75/2,1	б/н
Обед	Сельдь с маслом и луком	45/60	5,57/7,43	5,41/7,22	0,9/1,2	74,66/99,55	0,99/1,32	26
	Суп с клецками на курином мясе	200/250	5,1/6,38	1,72/2,15	16,9/21,13	114,24/142,8	4,24/5,3	45
	Картофельное пюре	150/180	4,49/5,38	8,48/10,18	33,87/40,64	221,30/265,56	38,4/46,08	212
	Котлета куриная (биточки)	50/70	4,59/6,43	4,96/6,94	1,97/2,76	70,39/98,54	0,3/0,42	132
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,75/0,9	0,3/0,36	34,65/41,58	144/172,8	6,45/7,74	526
	Хлеб ржаной	30/50	1,8/3	0,3/0,5	13,30/22,17	56,7/94,5		148
Итого			16,88/22,27	15,76/20,13	101,14/128,82	609,08/777,14	51,14/61,64	
Уплотненный полдник	Сырники со сгущенным молоком	80/100	12,24/15,3	14,88/18,6	32,15/40,20	398,64/498,3	0,34/0,43	55
	Чай с сахаром	150/180	0,23/0,28		21,06/25,27	84,41/95,89	0,15/0,18	296
итого			12,47/15,58	14,88/18,6	53,21/65,47	483,05/594,19	0,49/0,61	
Итого за день	Норма 1430,0 (1-3) 1799,0 (3-7)		42,31/53,18	48,05/59,51	222,37/274,65	1567,41/1935,53	56,8/68,35	

Итого за весь период			708,24/836,90	617,83/746,63	2605,81/3128,46	16108,25/19209,36	574,44/698,09	
Среднее значение за период			70,82/83,69	61,78/74,66	260,58/312,85	1610,83/1920,94	57,44/69.81	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12%/15%	30%/32%	55%/58%	16108,25/19209,36		