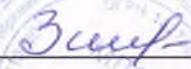


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №4 «Буратино»
Тутаевского муниципального района

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МДОУ №4 «Буратино»

 Зими́на О.А.

Приказ №01-05/106 от 20.03.25 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей
в возрасте 1,5 – 3 лет

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,3	17,1	131,6	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,9	3,0	13,4	95,0	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	5,1	14,8	112,2	1	2012
Итого за прием пищи:	330	9,2	13,4	45,2	338,8		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	23,0	92,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	23,0	92,0		
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	150	3,7	3,2	7,9	75,6	105	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,2	4,0	33,1	182,5	74	2010
ГУЛЯШ	25/25	9,6	10,5	3,1	145,5	55	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,6	18,2	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,0	82,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	500	22,0	18,1	67,7	503,8		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	130	0,2	0,1	7,0	33,8	441	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЁНЫЙ С МЯСОМ	140	8,4	10,5	22,1	218,8	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,5	26,3	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	К/К	2008
ЯБЛОКО	140	0,6	0,6	13,7	65,8	К/К	2008
Итого за прием пищи:	585	11,2	11,9	64,1	417,1		
Всего за день:		43,4	43,6	200,0	1 351,8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,0	5,3	19,5	139,5	33	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,0	2,1	8,2	60,2	97	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	5,1	14,8	112,2	1	2012
Итого за прием пищи:	330	7,9	12,5	42,6	311,9		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,5	4,8	6,1	86,0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,5	4,8	6,1	86,0		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2,5	2,5	14,1	149,8	6	2010
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,6	3,6	15,3	103,7	78	2010
РЫБА, ТУШЁННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	3,7	5,2	6,4	132,4	48	2010
КИСЕЛЬ ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0,0	0,0	15,8	76,9	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,0	82,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	11,4	11,7	70,5	544,8		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	130	3,7	4,0	5,9	75,5	102	2010
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	13,4	14,2	39,1	301,9	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	4,7	19,6	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	11,8	58,0	К/К	2008
СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3,3	1,4	24,9	123,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	480	21,9	20,2	86,5	578,0		
Всего за день:		45,7	49,2	205,6	1 520,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	5,4	17,3	133,2	36	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	11,6	96,2	100	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,9	3,4	0,0	42,5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	КК	2008
Итого за прием пищи:	337	12,9	13,3	43,6	344,4		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	23,0	92,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	23,0	92,0		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	3,1	3,3	13,1	77,6	95	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,1	3,2	34,9	145,4	75	2010
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	10,5	10,8	13,5	192,1	59	2010
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,1	42,7	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,0	82,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	18,4	17,7	90,6	539,8		
Уплотненный полдник							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	130	0,3	0,0	7,2	30,5	410	2008
ОМЛЕТ С РЫБОЙ	120	8,7	11,5	2,1	179,1	217	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,0	1,8	10,2	4	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,5	26,3	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	КК	2008
Итого за прием пищи:	455	11,9	12,3	32,3	318,6		
Всего за день:		44,1	43,5	189,5	1 294,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,8	5,7	18,2	141,1	32	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,9	3,0	13,4	95,0	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	5,1	14,8	112,2	1	2012
Итого за прием пищи:	330	9,6	13,8	46,4	348,4		
II Завтрак							
НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ	100	0,0	0,0	7,7	43,9	439	2008
Итого за прием пищи:	100	0,0	0,0	7,7	43,9		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	4,6	5,7	9,8	109,4	18	2017
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2,4	3,2	18,6	105,4	346	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	60	3,0	4,7	19,3	144,1	305	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,6	18,2	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,0	82,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	12,6	14,0	71,3	459,1		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	130	3,7	4,0	5,9	75,5	102	2010
ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,6	К/К	2010
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	140	2,6	10,0	15,3	162,3	3	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	6,6	26,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	485	13,2	19,3	42,8	398,9		
Всего за день:		35,4	47,1	168,2	1 250,2		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ЗДОРОВЬЕ" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,8	5,9	16,9	138,4	192	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,0	2,1	8,2	60,2	97	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,9	3,4	0,0	42,5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	337	11,6	12,1	39,9	313,6		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,5	4,8	6,1	86,0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,5	4,8	6,1	86,0		
Обед							
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2,8	2,9	13,1	71,1	88	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,6	3,6	15,3	103,8	78	2010
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	60	9,5	10,1	7,0	157,2	280	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНИКИ	150	0,0	0,0	15,8	76,9	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,0	82,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	17,5	17,0	70,2	490,9		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	130	0,2	0,1	7,0	33,8	441	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ	150	3,8	4,7	13,2	109,0	94	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,5	26,3	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	К/К	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	8,0	5,9	35,6	228,0	108	2010
Итого за прием пищи:	530	13,9	11,4	77,1	469,5		
Всего за день:		47,6	45,4	193,2	1 360,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,3	17,1	131,6	31	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,9	3,0	13,4	95,0	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	5,1	14,8	112,2	1	2012
Итого за прием пищи:	330	9,2	13,4	45,2	338,8		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	23,0	92,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	23,0	92,0		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЁНЫМ С ГОВЯДИНОЙ	150	2,6	2,0	15,7	142,7	10	2010
ПЮРЕ "РОЗОВОЕ"	110	2,4	3,7	14,3	100,9	79	2010
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	3,3	4,2	4,0	98,8	268	2012
НАПИТОК ИЗ ЧЁРНОЙ СМОРОДИНЫ	150	0,0	0,0	11,6	66,0	439	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,0	82,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	10,9	10,3	64,6	490,4		
Уплотненный полдник							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	130	0,3	0,0	7,2	30,5	410	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	140	4,9	9,0	28,7	180,1	83	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,5	26,3	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	К/К	2008
БАНАН	140	2,1	0,7	29,4	134,4	К/К	2008
Итого за прием пищи:	585	9,3	10,5	86,6	443,8		
Всего за день:		30,4	34,4	219,4	1 365,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,9	5,4	19,3	146,5	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,0	2,1	8,2	60,2	97	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	5,1	14,8	112,2	1	2012
Итого за прием пищи:	330	8,8	12,6	42,3	318,9		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,5	4,8	6,1	86,0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,5	4,8	6,1	86,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,4	4,1	2,4	59,7	23	2008
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2,5	2,5	14,3	149,1	84	2008
ПЛОВ С МЯСОМ	150	7,6	13,8	28,9	314,2	58	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,6	18,2	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,0	82,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	530	13,1	20,8	69,2	623,2		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЁНОЕ	130	3,7	4,0	5,9	75,5	102	2010
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	13,4	14,2	39,0	301,9	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,1	0,0	4,7	19,6	431	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	11,8	58,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	480	20,9	21,8	83,8	580,1		
Всего за день:		47,3	60,0	201,3	1 608,1		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	5,5	18,8	140,4	38	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,7	3,8	11,6	96,2	100	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,9	3,4	0,0	42,5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	337	13,0	13,4	45,1	351,6		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	23,0	92,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	23,0	92,0		
Обед							
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	1,5	3,2	18,1	136,7	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,1	3,2	34,9	145,4	75	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	4,7	7,2	10,7	131,1	375	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,1	0,1	10,1	42,7	90	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,0	82,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	11,0	14,1	92,8	537,9		
Уплотненный полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	130	3,7	4,0	5,9	75,5	102	2010
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,1	15,3	2,3	195,5	43	2010
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,9	0,0	1,8	10,2	4	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,5	26,3	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	К/К	2008
СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3,3	1,4	24,9	123,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	485	21,9	21,5	56,1	502,9		
Всего за день:		46,8	49,2	217,0	1 484,5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,4	6,1	14,4	131,4	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,9	3,0	13,4	95,0	98	2010
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,9	5,1	14,8	112,2	1	2012
Итого за прием пищи:	330	9,3	14,2	42,6	338,6		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	100	0,1	0,0	5,9	24,4	411	2008
Итого за прием пищи:	100	0,1	0,0	5,9	24,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150	2,9	4,4	19,3	94,7	94	2008
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	110	2,4	3,2	18,6	105,4	346	2008
СУФЛЕ ИЗ КУРЫ	60	6,7	5,9	13,8	120,2	321	2008
КИСЕЛЬ ИЗ БРУСНИКИ	150	0,0	0,0	15,8	76,9	383	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,0	82,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	510	14,6	13,9	86,5	479,2		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	130	0,2	0,1	7,0	33,8	441	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,2	3,2	17,5	107,3	77	2010
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	4,8	5,8	8,2	108,9	51	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0,1	0,0	7,0	28,6	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	К/К	2008
Итого за прием пищи:	485	9,1	9,8	54,4	351,1		
Всего за день:		33,1	37,9	189,4	1 193,3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	150	4,8	5,7	18,2	141,1	32	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,0	2,1	8,2	60,2	97	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,9	3,4	0,0	42,5	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	К\К	2008
Итого за прием пищи:	337	11,6	11,9	41,2	316,3		
II Завтрак							
КЕФИР	150	4,5	4,8	6,1	86,0	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,5	4,8	6,1	86,0		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	1,9	2,4	17,2	147,1	81	2012
"ЁЖИКИ" МЯСНЫЕ	100/40	12,7	14,9	16,2	247,0	284	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	2,8	3,8	42,6	5	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,0	0,0	4,6	18,2	91	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	19,0	82,0	К/К	2008
Итого за прием пищи:	520	17,8	20,5	60,8	536,9		
Уплотненный полдник							
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНИКИ	150	0,0	0,0	11,6	66,0	439	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,5	4,8	14,4	118,9	14	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0,0	6,5	26,3	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,8	14,8	72,5	К\К	2008
ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ЯЙЦОМ	75	7,1	9,8	28,8	230,8	451	2008
Итого за прием пищи:	550	13,5	15,3	76,0	514,4		
Всего за день:		47,5	52,6	184,0	1 453,6		

МДОУ №4 "Буратино"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	421,3	462,7	1 967,7	13 881,6
Среднее значение за период	42,1	46,3	196,8	1 388,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности.	12,1	30,0	57,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотне нный полдник
Ясли 12 часов	333	160	512	512