

Утверждаю:
Заведующий МДОАУ
«Детский сад №2»
Сергеева Е.В.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для детей
период осень - зима на 2024 – 2027 год
в МДОАУ «Детский сад № 2»

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
в МДОАУ с 10,5 часовым пребыванием.

25% -завтрак + 35% обед + 15%- полдник = 75 % от общего рациона.

Осень - зима

Дни недели	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы,гр		Энергия (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
понедельник	38	51	33	45	150	191	1089	1410
вторник	32	39	37	45	147	185	1007	1277
среда	33	41	39	50	156	194	1086	1345
четверг	32	41	34	43	150	186	1050	1301
пятница	31	42	34	43	147	193	1040	1401
понедельник	31	38	35	46	141	178	1063	1326
вторник	34	43	33	42	145	182	1039	1304
среда	31	40	35	46	143	185	1045	1325
четверг	33	41	34	44	157	187	1070	1303
пятница	31	39	35	43	161	195	1076	1324
Итого за 10 дней	326	415	349	447	1497	1876	10565	13316
Среднее	32	41	35	45	150	188	1056	1332
Норма	31	40	35	45	152	195	1050	1350
Итого в %	103%	102%	100%	100%	98%	0%	100%	99%

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
в МДОАУ с 12 часовым пребыванием.

Осень - зима

Дни недели	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр		Энергия (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
понедельник	52	67	48	61	218	273	1655	2081
вторник	40	48	49	57	196	244	1287	1579
среда	45	55	54	66	194	245	1439	1793
четверг	45	57	46	58	214	258	1384	1689
пятница	49	58	42	59	198	251	1346	1752
понедельник	40	50	43	56	194	259	1397	1749
вторник	42	53	43	56	206	254	1416	1765
среда	42	55	47	61	198	249	1426	1787
четверг	47	56	51	60	200	234	1464	1715
пятница	42	51	51	59	196	234	1425	1698
Итого за 10 дней	444	550	474	593	2014	2501	14239	17608
Среднее	44	55	47	59	201	250	1424	1761
Норма	42	54	47	60	203	261	1400	1800
Итого в %	105%	102%	100%	98%	99%	96%	102%	98%