

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №7»  
\_\_\_\_\_ М.В.Красовская

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ «Детский сад №7»  
ул. Осташковская, д.3-7  
от 3-х лет до 7-ми лет























**Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 3 до 7 лет**

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг
Итого за 10 дн.	656,53	617,34	2648,12	18160,81	614,33
Итого за 1 день	65,65	61,73	264,81	1816,08	61,4
Суточная потребность	54	60	261	1800	50
Процент удовлетворения	121,5%	102,88%	101,45%	100,89%	122,80%

**Распределение калорийности между приемами пищи в %**

Завтрак	2 - завтрак	Обед	Полдник	Ужин
24,7%	4,5%	35,9%	10,5%	24,4%

## **Используемая литература:**

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, сборник технических нормативов»

(под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна – 2012г.)