

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
"ДС № 32 г. Благовещенска"

И. Мис...



к примерному десятидневному меню 1-3 лет

Распределение калорийности между приемами пищи в %											
	норма	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
завтрак	20	280	20%	280	20%	280	20%	280	20%	280	20%
2 завтрак	5%	70	5%	70	5%	70	5%	70	5%	70	5%
обед	35%	490,2	35%	490	35%	490	35%	490	35%	490	35%
полдник	15%	210	15%	210,4	15%	210	15%	210	15%	210	15%
ужин	25%	350	25%	350	25%	350	25%	350	25%	350	25%
		1400		1400		1400		1400		1400	

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
280	20%	280	20%	280	20%	280	20%	280	21%
70	5%	70	5%	70	5%	70	5%	70	5%
490	35%	490,3	35%	490,4	35%	490	35%	490	34%
210	15%	210	15%	210	15%	210,4	15%	210	15%
350	25%	350	25%	350	25%	350	25%	350	24%
1400		1400		1400		1400		1400	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)												
	норма	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	
завтрак	350	354	354	364	354	364	354	364	354	364	364	3590 359
обед	450	530	540	520	530	540	520	540	540	520	520	5300 530
полдник	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2000 200
ужин	400	430	440	430	430	400	415	430	420	440	400	4235 424

к примерному десятидневному меню 3-7 лет



Распределение калорийности между приемами пищи в %

	норма	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
завтрак	20	360	20%	360	20	360	20	360	20	360	20
2 завтрак	5%	90	5	90	5	90	5	90	5	90	5
обед	35%	630	35	630	35	630	35	630	35	630	35
полдник	15%	270	15	270	15	270	15	270	15	271	15
ужин	25%	450	25	450	25	450	25	450	25	450	25
		1800		1800		1800		1800		1800	

	норма	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
завтрак	20	360	20	360	20	360	20	360	20	360	20
2 завтрак	5%	90	5	90	5	90	5	90	5	90	5
обед	35%	630	35	630	35	630	35	630	35	630	35
полдник	15%	270	15	270	15	270	15	270	15	270	15
ужин	25%	450	25	450,2	25	450	25	450	25	450	25
		1800		1800		1800		1800		1800	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	норма, не менее	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день		
завтрак	400	406	406	406	406	406	406	406	406	406	401	4055	406
обед	600	660	680	660	660	660	650	680	680	660	660	6650	665
полдник	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	2500	250
ужин	450	490	490	510	490	460	450	490	465	505	460	4810	481

