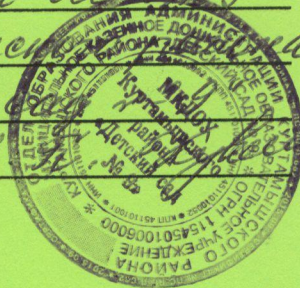


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий М. Ю. Яру
Курталошский
детский сад
Тучина Л. В.



Примерное 10 – ти дневное меню
для питания детей с 3 – 7 лет с 8 - 10 ч пребыванием
в дошкольных образовательных учреждениях

г. Тюмень, 2018 г

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей дошкольного возраста
с 3 до 7 лет**

Суточная потребность СанПиН 2.4.1.30-49-13 1800	Завтрак, ккал		% выполнения	2 завтрак, ккал		% выполнения	Обед, ккал		% выполнения	Полдник, ккал		% выполнения	Итого, ккал		% выполнения
	20-25% от суточного рациона	360/450		5% от суточного рациона	90		30-35% от суточного рациона	540/630		10-15% от суточного рациона	180/270		75% от суточного рациона	1350	
1 день	371		21	92	5	623	35	229	13	1314	73				
2 день	428		24	89	5	594	33	255	14	1367	76				
3 день	395		22	92	5	608	34	270	15	1365	76				
4 день	399		22	89	5	596	33	260	14	1344	75				
5 день	405		23	92	5	619	34	239	13	1355	75				
6 день	395		22	92	5	598	33	264	15	1349	75				
7 день	374		21	92	5	625	35	200	11	1290	72				
8 день	404		22	92	5	599	33	241	13	1336	74				
9 день	414		23	92	5	626	35	232	13	1365	76				
10 день	425		24	92	5	618	34	221	12	1356	75				
ИТОГО в среднем за день	401		22	91	5	611	34	241	13	1344	75				