ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6CFB1E97008A4D047F071B1007917 3A0
Владелец: Терентьева Елена Александровна
Действителен: с 22.06.2026 до 15.09.2027

Утверждаю заведующий
_____Е. А. Терентьева

Десятидневное меню МБДОУ детский сад №8 "Березка" м.о.г.Чкаловск для питания детей 1,5-3 лет,3-7 лет, с 10,5 часовым пребыванием Осень-Зима 2026-2027г.

1 день		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
235	Каша пшенная вязкая	154	6	5	28	189	1
		185	8	6	34	227	1.2
1	Бутерброд с маслом	30	1.7	3.4	13	82	0
		40	2.6	5.3	17	125	0
4	Кофейный напиток	150	3.6	3.2	14	96	0.5
		180	4.3	3.8	17	115	0.6
	ИТОГО:	**334**	**11.3**	**11.6**	**55**	**367**	**1.5**
		405	**14.9**	**15.1**		**467**	**1.8**
	2 завтрак						
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.2	10	43	2
		130	0.7	0.3	13	56	3
	ИТОГО:	**100**	**8**	**0.2**	**10**	**43**	**2**
		130	**0.7**	**0.3**	**13**	**56**	**3**
	Обед						
26	Салат из свеклы отварной	40	0.7	2.4	4	37	3
		60	1	3.6	6	56	4.5
104	Щи из св.капусты на м/к бульоне	155	1	3.3	2	87	5.5
		206	1.4	4.5	3	116	7
330	Плов из говядины	130	10.6	11.8	23	239	0.6
		150	12.2	13.6	26	276	0.7
491	Компот из ягод	150	0.1	0.1	8	33	12.4
		180	0.2	0.1	10	40	16.1
2	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8	43	0
		30	1.9	0.4	10	52	0
	ИТОГО:	**500**	**14**	**17.9**	**45**	**439**	**21.5**
		626	**16.7**	**22.2**	**55**	**540**	**28.3**
	Полдник						
541	Булочка ванильная	60	5.3	4.7	29	179	0
		60	5.3	4.7	29	179	0
470	Кисломолочный продукт	150	4.3	3.7	6	75	1
		180	5.5	4.5	7	90	1.3
	ИТОГО:	**210**	**9.6**	**8.4**	**35**	**254**	**1**
		240	**10.8**	**9.2**	**36**	**269**	**1.3**
	ИТОГО за день:	**1144**	**42.9**	**38.1**	**145**	**1103**	**26**
		1401	**43.1**	**46.8**	**104**	**1332**	**34.4**

2 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
229	Каша"Дружба"	154	3.9	5	21	143	1
		185	4.7	6	25	172	1.2
3	Бутерброд с сыром	35	4.2	3	13	93	0.05
		50	6	4.3	19	133	0.07
7	Какао с молоком	150	3.3	2.9	14	94	0.7
		180	4	3.5	17	113	0.8
	ИТОГО:	**339**	**11.4**	**10.9**	**48**	**330**	**1.75**
		415	**14.7**	**13.8**	**61**	**418**	**2.07**
	2 завтрак						
82	Фрукты свежие(яблоки)	90	0.3	0.3	9	40	6
		100	0.4	0.4	10	44	7
	ИТОГО:	**90**	**0.3**	**0.3**	**9**	**40**	**6**
		100	**4.35**	**3.75**	**10**	**44**	**7**
	Обед						
157	Овощи консервированные отварные	30	0.9	1.6	2	20	0.8
		50	1.5	1.9	3	34	1
129	Суп картофельный с макаронными изд.	150	2	2.5	11	93	5
		200	2.15	3.4	15	112	6.6
380/1	Капуста тушеная с птицей	130	11.8	11.2	10	189	5.2
		150	13.6	13	12	218	6
496	Напиток из шиповника	150	0.5	0.1	17	59	40
		180	0.6	0.2	17	71	48
2	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8	43	0
		30	1.9	0.4	10	52	0
	ИТОГО:	**485**	**16.8**	**15.7**	**48**	**404**	**51**
		610	**19.75**	**18.9**	**57**	**487**	**61.6**
	Полдник						
279	Запеканка из творога	110	15.7	8.9	25	240	0
		135	19.3	10.6	34	296	0
459	Чай с лимоном	150	0.2	0	7	30	0.8
		180	0.3	0.1	9	36	1
	ИТОГО:	**260**	**15.9**	**8.9**	**32**	**270**	**0.8**
		315	**19.6**	**10.7**	**43**	**332**	**1**
	ИТОГО за день:	**1174**	**44.4**	**35.8**	**137**	**1044**	**59.55**
		1440	**58.4**	**47.15**	**171**	**1281**	**71.67**

3 день		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность,	Витамин С
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
234	Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	154	5.4	7	22	166	1.1
		185	6.5	8.4	27	199	1.2
1	Бутерброд с маслом	30	1.7	3.4	13	82	0
		40	2.6	5.3	17	125	0
4	Кофейный напиток	150	3.6	3.2	14	96	0.5
		180	4.3	3.8	17	115	0.6
	ИТОГО:	**334**	**10.7**	**13.6**	**49**	**344**	**1.6**
		405	**13.4**	**17.5**	**61**	**439**	**1.8**
	2 завтрак						
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.2	10	43	2
		130	0.7	0.3	13	56	3
		100	**0.5**	**0.2**	**10**	**43**	**2**
	ИТОГО:	**130**	**0.7**	**0.3**	**13**	**56**	**3**
	Обед						
27	Морковь отварная	40	0.6	1.3	6	25	1.7
		60	0.9	2	9	37	2.6
143	Гренки	12	0.9	0.1	6	27	0
		15	1.1	0.12	7	33	0
97	Суп молочный с овощами	154	3.39	3.26	10	83	6
		205	4.52	4.35	13	110	7
300	Рыба, запеченная в омлете	60	9	2.2	3	65	0.3
		80	12	2.9	4	86	0.4
377	Пюре картофельное	110	3	4.4	7	77	2.6
		130	3.5	5.2	8	91	3.1
495	Компот из с/ф	150	0.4	0	15	63	0.2
		180	0.5	0	18	76	0.3
2	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8	43	0
		30	1.9	0.4	10	52	0
	ИТОГО:	**551**	**18.89**	**11.56**	**55**	**383**	**10.8**
		700	**24.42**	**14.97**	**69**	**485**	**13.4**
	Полдник						
523	Блинчики	110	8.4	13.07	34	286	0.7
		135	10.3	16.04	42	351	0.8
457	Чай с сахаром	150	0.15	0	7	29	0
		180	0.18	0	8.4	35	0
	ИТОГО:	**260**	**8.55**	**13.07**	**41**	**315**	**0.7**
		315	**10.48**	**16.04**	**50.4**	**386**	**0.8**
	ИТОГО за день:	**1245**	**38.64**	**38.43**	**155**	**1085**	**15.1**
		1550	**49**	**48.81**	**193.4**	**1366**	**19**

4 день		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
236	Каша молочная рисовая	154	5.7	7.6	26	189	0.1
		185	6.8	9.1	31	227	0.12
1	Бутерброд с маслом	30	1.7	3.4	13	82	0
		40	2.6	5.3	17	125	0
7	Какао с молоком	150	3.3	2.9	14	94	0.7
		180	4	3.5	17	113	0.8
	ИТОГО:	**334**	**10.7**	**13.9**	**53**	**365**	**0.8**
		405	**13.4**	**17.9**	**65**	**465**	**1.8**
	2 завтрак						
82	Фрукты свежие(яблоки)	90	0.3	0.3	9	40	6
		100	0.4	0.4	10	44	7
	ИТОГО:	**90**	**0.3**	**0.3**	**9**	**40**	**6**
		100	**0.4**	**0.4**	**10**	**44**	**7**
	Обед						
150	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	3	36	2.1
		50	0.9	4.5	4	59	3.5
77/1	Суп картофельный с рыбой	150	1.2	14	9	84	4
		200	1.6	1.9	12	112	5
376/1	Рагу из птицы	130	13.6	12.3	14	207	5.7
		150	15.7	14.2	16	239	6.6
2	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8	43	0
		30	1.9	0.4	10	52	0
491	Компот из ягод	150	0.1	0.1	8	33	12.4
		180	0.2	0.1	10	40	16.1
	ИТОГО:	**485**	**17.1**	**29.4**	**42**	**403**	**24.2**
		610	**20.3**	**21.1**	**52**	**502**	**31.2**
	Полдник						
268	Омлет натуральный	94	8.1	12.3	2	151	0.3
		115	10	15.2	3	184	0.4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.8	13	65	0
		30	2.3	1	16	78	0
457	Чай с сахаром	150	0.15	0	7	29	0
		180	0.18	0	9	35	0
	ИТОГО за день:	**269**	**10.15**	**13.1**	**22**	**245**	**0.3**
		325	**12.48**	**16.2**	**28**	**297**	**0.4**
	ИТОГО за день:	**1178**	**38.25**	**56.7**	**126**	**1053**	**31.3**
		1440	**46.58**	**55.6**	**155**	**1308**	**40.4**

5 день		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
213	Каша гречневая вязкая	154	6.7	5.7	24	175	0.5
		185	8.1	6.8	29	210	0.6
1	Бутерброд с маслом	30	1.7	3.4	13	82	0
		40	2.6	5.3	17	125	0
4	Кофейный напиток	150	3.6	3.2	14	96	0.5
		180	4.3	3.8	17	115	0.6
	ИТОГО:	**334**	**12**	**12.3**	**51**	**353**	**1**
		405	**15**	**15.9**	**63**	**450**	**1.2**
	2 завтрак						
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.2	10	43	2
		130	0.7	0.3	13	56	3
	ИТОГО:	**100**	**0.5**	**0.2**	**10**	**43**	**2**
		130	**0.7**	**0.3**	**13**	**56**	**3**
	Обед						
27	Морковь отварная	40	0.6	1.3	6	25	1.7
		60	0.9	2	9	37	2.6
95/1	Борщ с картофелем и мясом	155	5	6	5	110	5
		206	7	8	7	138	7
334	Запеканка с печенью	134	11.7	10.1	11	194	7
		155	13.5	11.7	13	225	8.2
487	Компот из яблок	150	0.2	0.1	11	45	2
		180	0.3	0.2	13	54	3
2	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8	43	0
		30	1.9	0.4	10	52	0
	ИТОГО:	**504**	**19.1**	**17.8**	**41**	**417**	**15.7**
		631	**23.6**	**22.3**	**52**	**506**	**20.8**
	Полдник						
581	Пряник	40	2.3	1.8	30	146	0
		60	3.5	2.7	45	220	0
479	Кисель из ягод	150	0.15	0.15	17	68	0.8
		180	0.18	0.18	20	81	1
	ИТОГО:	**190**	**2.45**	**1.95**	**47**	**214**	**0.8**
		240	**3.68**	**2.88**	**65**	**301**	**1**
	ИТОГО за день:	**1128**	**34.05**	**32.25**	**149**	**1027**	**19.5**
		1406	**42.98**	**41.38**	**193**	**1313**	**26**

6 день		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
236	Каша молочная рисовая	154	5.7	7.6	26	189	0.1
		185	6.8	9.1	31	227	0.12
1	Бутерброд с маслом	30	1.7	3.4	13	82	0
		40	2.6	5.3	17	125	0
7	Какао с молоком	150	3.3	2.9	14	94	0.7
		180	4	3.5	17	113	0.8
	ИТОГО:	**334**	**10.7**	**13.9**	**53**	**365**	**0.8**
		405	**13.4**	**17.9**	**65**	**465**	**0.92**
	2 завтрак						
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.2	10	43	2
		130	0.7	0.3	13	56	3
	ИТОГО:	**100**	**0.5**	**0.5**	**10**	**43**	**2**
		130	**0.7**	**0.3**	**13**	**56**	**3**
	Обед						
26	Салат из свеклы отварной	40	0.7	2.4	4	37	3
		60	1	3.6	6	56	4.5
104	Щи из св.капусты на м/к бульоне	155	1	3.3	3	87	5.1
		206	1.4	4.5	4	116	6.8
328	Жаркое по-домашнему	130	12.2	9.3	17	200	9.7
		150	14.1	10.8	20	230	11.2
495	Компот из С/ф	150	0.4	0	15	63	0.2
		180	0.5	0	18	75	0.3
2	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8	43	0
		30	1.9	0.4	10	52	0
	ИТОГО:	**500**	**15.9**	**15.3**	**47**	**430**	**18**
		626	**18.9**	**19.3**	**58**	**529**	**22.8**
	Полдник						
279	Запеканка из творога	110	15.7	8.9	25	240	0
		135	19.3	10.6	31	296	0
459	Чай с лимоном	150	0.2	0	7	30	0.8
		180	0.3	0.1	9	36	1
	ИТОГО:	**260**	**15.9**	**8.9**	**32**	**270**	**0.8**
		315	**19.6**	**10.7**	**40**	**332**	**1**
	ИТОГО за день:	**1194**	**43**	**38.6**	**142**	**1108**	**21.6**
		1476	**52.6**	**48.2**	**176**	**1382**	**27.72**

7 день		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
230	Каша манная молочная	154	4.7	4.9	24	157	1
		185	5.6	5.9	28	188	1.2
3	Бутерброд с сыром	35	4.2	3	13	93	0.05
		50	6	4.3	19	133	0.07
4	Кофейный напиток	150	3.6	3.2	14	96	0.5
		180	4.3	3.8	17	115	0.6
		339	**12.5**	**11.1**	**51**	**346**	**1.55**
	ИТОГО:	**415**	**15.9**	**14**	**64**	**436**	**1.87**
	2 завтрак						
82	Фрукты свежие(яблоки)	90	0.3	0.3	9	40	6
		100	0.4	0.4	10	44	7
		90	**0.3**	**0.3**	**9**	**40**	**6**
	ИТОГО:	**100**	**0.4**	**0.4**	**10**	**44**	**7**
	Обед						
27	Морковь отварная	40	0.6	1.3	6	25	1.7
		60	0.9	2	9	37	2.6
113	Суп картофельный с бобовыми	150	6.2	3.7	12	107	2.8
		200	8.3	4.9	16	142	3.8
307	Котлеты или биточки рыбные	55	6.5	4.6	6	86	0
		76	9.5	5.2	8	112	0
256	Макаронные изделия отварные	110	4	3.6	22	135	0
		130	4.7	4.3	26	160	0
496	Напиток из шиповника	150	0.5	0.1	14	59	40
		180	0.6	0.2	17	71	48
2	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8	43	0
		30	1.9	0.4	10	52	0
	ИТОГО:	**530**	**19.4**	**13.6**	**68**	**455**	**44.5**
		676	**25.9**	**17**	**86**	**574**	**54.4**
	Полдник						
268	Омлет натуральный	94	8.1	12.3	2	151	0.3
		115	10	15.2	3	184	0.4
ПР	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.8	13	65	0
		30	2.3	1	16	78	0
457	Чай с сахаром	150	0.15	0	7	29	0
		180	0.18	0	9	35	0
		269	**10.15**	**13.1**	**22**	**245**	**0.3**
	ИТОГО:	**325**	**12.48**	**16.2**	**28**	**297**	**0.4**
		1228	**42.35**	**38.1**	**150**	**1086**	**52.35**
	ИТОГО за день:	**1516**	**54.68**	**47.6**	**188**	**1351**	**63.67**

8 день		Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
235	Каша пшенная вязкая	154	6	5	28	189	1
		185	8	6	34	227	1.2
1	Бутерброд с маслом	30	1.7	3.4	13	82	0
		40	2.6	5.3	17	125	0
7	Какао с молоком	150	3.3	2.9	14	94	0.7
		180	4	3.5	17	113	0.8
	ИТОГО:	**334**	**11**	**11.3**	**55**	**365**	**1.7**
		405	**14.6**	**14.8**	**68**	**465**	**2**
	2 завтрак						
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.2	10	43	2
		130	0.7	0.3	13	56	3
	ИТОГО:	**100**	**0.5**	**0.2**	**10**	**43**	**2**
		130	**0.7**	**0.3**	**13**	**56**	**3**
	Обед						
157	Овощи консервированные отварные	30	0.9	1.6	1.6	20	0.8
		50	1.5	1.9	2.7	34	1
129	Суп картофельный с макаронными изд.	150	2	2.5	11	93	5
		200	2.15	3.4	15	112	6.6
380	Капуста тушеная	110	2.2	3.7	9	76	13
		130	2.6	4.4	11	90	15
290	Пудинг из говядины	60	14.5	5.7	0.7	112	0.12
		80	18.8	6.2	0.8	134	0.16
491	Компот из ягод	150	0.1	0.1	8	33	11
		180	0.1	0.1	10	38	13
2	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8.4	43	0
		30	1.9	0.4	10	52	0
	ИТОГО:	**525**	**21.3**	**13.9**	**38.7**	**377**	**29.92**
		670	**27.05**	**16.4**	**49.5**	**460**	**35.76**
	Полдник						
738	Пирожок с картофелем и луком	60	4	3.6	19	126	0.6
		60	4	3.6	19	126	0.6
469	Молоко кипяченое	150	4.3	3.9	7	80	1.1
		180	5.2	4.7	9	96	1.2
	ИТОГО:	**210**	**8.3**	**7.5**	**26**	**206**	**1.7**
		240	**9.2**	**8.3**	**28**	**222**	**1.8**
	ИТОГО за день:	**1169**	**41.1**	**32.9**	**129.7**	**991**	**35.32**
		1445	**51.55**	**39.8**	**158.5**	**1203**	**42.56**

9 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
229	Каша"Дружба"	154	3.9	5	21	143	1
		185	4.7	6	25	172	1.2
1	Бутерброд с маслом	30	1.7	3.4	13	82	0
		40	2.6	5.3	17	125	0
4	Кофейный напиток	150	3.6	3.2	14	96	0.5
		180	4.3	3.8	17	115	0.6
	ИТОГО:	**334**	**9.2**	**11.6**	**48**	**321**	**1.5**
		405	**11.6**	**15.1**	**59**	**412**	**1.8**
	2 завтрак						
82	Фрукты свежие(яблоки)	90	0.3	0.3	9	40	6
		100	0.4	0.4	10	44	7
	ИТОГО:	**90**	**0.3**	**0.3**	**9**	**40**	**6**
		100	**0.4**	**0.4**	**10**	**44**	**7**
	Обед						
150	Икра кабачковая	30	0.6	2.7	3	36	2.1
		50	0.9	4.5	4	59	3.5
122	Суп с рыбными консервами	150	5.6	6.8	6	108	3.5
		200	7.6	9	8	144	4.7
303	Суфле рыбное	60	8.4	3.6	2	67	0.2
		80	11.2	4.8	3	90	0.3
377	Пюре картофельное	110	3	4.4	7	77	2.6
		130	3.5	5.2	8	91	3.1
495	Компот из с/ф	150	0.4	0	15	63	0.2
		180	0.5	0	18	76	0.3
2	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8	43	0
		30	1.9	0.4	10	52	0
	ИТОГО:	**525**	**19.6**	**17.8**	**41**	**394**	**8.6**
		670	**25.6**	**23.9**	**51**	**512**	**11.9**
	Полдник						
230	Каша манная	154	4.7	4.9	24	157	1
782	Зразы манные с яйцом	156	3	5	17	162	0
457	Чай с сахаром	150	0.15	0	7	29	0
		180	0.18	0	9	35	0
	ИТОГО:	304	4.85	4.9	31	186	1
		336	**3.18**	**5**	**26**	**197**	**0**
	ИТОГО за день:	**1253**	**33.95**	**34.6**	**129**	**941**	**17.1**
		1511	**40.78**	**44.4**	**146**	**1165**	**20.7**

10 день	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетич. Ценность,	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
№ рец.	**Завтрак**						
234	Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	154	5.4	7	22	166	1.1
		185	6.5	8.4	27	199	1.2
1	Бутерброд с маслом	30	1.7	3.4	13	82	0
		40	2.6	5.3	17	125	0
7	Какао с молоком	150	3.3	2.9	14	94	0.7
		180	4	3.5	17	113	0.8
	ИТОГО:	**334**	**10.4**	**13.3**	**49**	**342**	**1.8**
		405	**13.1**	**17.2**	**61**	**437**	**2**
	2 завтрак						
82	Фрукты свежие(яблоки)	90	0.3	0.3	9	40	6
		100	0.4	0.4	10	44	7
	ИТОГО:	**90**	**0.3**	**0.3**	**9**	**40**	**6**
		100	**0.4**	**0.4**	**10**	**44**	**7**
	Обед						
26	Салат из свеклы отварной	40	0.7	2.4	4	37	3
		60	1	3.6	6	56	4.5
115	Суп картофельный с клецками	150	1.8	2.5	11	102	2.4
		200	2.4	3.3	15	136	3.2
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.2	4.6	28	178	0
		130	7.3	5.4	33	210	0
367	Птица в соусе	70	6.6	7.8	2	103	0.2
		90	8.5	8.8	3	133	0.3
2	Хлеб ржаной	25	1.6	0.3	8	43	0
		30	1.9	0.4	10	52	0
487/1	Компот из яблок	150	0.2	0.1	11	45	2
		180	0.3	0.2	13	54	3
		545	**17.1**	**17.7**	**64**	**508**	**7.6**
	ИТОГО:	**690**	**21.4**	**21.7**	**80**	**641**	**11**
	Полдник						
581	Пряник	40	2.3	1.8	30	146	0
		60	3.5	2.7	45	220	0
382	Кисель из сока натурального	150	0.4	0.05	23	93	1
		180	0.5	0.06	27	112	1
	ИТОГО:	**190**	**2.7**	**1.85**	**53**	**239**	**1**
		240	**4**	**2.76**	**72**	**332**	**1**
	ИТОГО за день:	**1159**	**30.5**	**33.15**	**175**	**1129**	**16.4**
		1435	**38.9**	**42.06**	**223**	**1454**	**21**

Итого в среднем за 10 дней:		1187.20	38.91	37.86	152.00	1056.70	29.42
		1462.00	47.86	46.18	195.00	1315.50	36.71
	Норма 75%	ясли	сад		Норма 100%		
завтрак	20%	350	410		350	400	
2 завтрак	5%	100	100		100	100	
обед	35%	530	650		450	600	
полдник	15%	250	300		200	250	
Итого:		1230	1460		1100	1350	
	75%	ясли	сад	откл.	откл.	ясли норм	сад норм
белки		38	47	90.48	87.04	42	54
жиры		37	46	78.72	76.67	47	60
углеводы		152	195	74.88	74.71	203	261
витамин С		30	37	66.67	74.00	45	50
калорийность		1056	1315	75.43	73.06	1400	1800

В составлении меню использованы сборники рецептур: "Сборник рецептур блюд и кулинарныхизделий для питания детей в дошкольных учреждениях " 2010г., "Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для" 2021г.

Столбец1

Утверждено приказом заведующей
МБДОУ _____
м.о.г.Чкаловск Нижегородской области
от _____№ _____
_____
Введено в действие с 01.10.2026г.

Оснвное десятидневное меню для организации питания детей 1,5-3лет, 3-7 лет
10,5 часовым пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях
м.о.г.Чкаловск Нижегородской области на 2026-2027у.г. Весна-Лето.

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4-4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
Наименование сборников рецептур: "Единый сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий"/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В.Тапешкина. Пермь,2021г.