



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 27

Л.В. Серебrenникова

*Л.В. Серебrenникова* от 05.10.09. 2022 г.

## Примерное десятидневное меню

для детей с 1 года до 3-х лет, с 3-х до 7-ми лет

# Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 27»

Ведомость выполнения норм потребления пищевых веществ

	возраст	норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	За 10 дней	Средняя в день	% за 10 дней
Белки	1 - 3 года	27 - 31,5	45,39	37,88	34,5	34,25	36,93	45,32	41,96	32,89	44,72	36,58	390,42	39,04	15%
	1 - 3 года	30 - 35,3	39,77	44,37	33,42	40	33,57	35,16	36,82	30,63	43,43	43,88	381,05	38,1	33%
Углеводы	1 - 3 года	130,5- 152,3	115,21	132,75	141,19	123,74	150,93	143,83	130,93	127,35	137,09	135,63	1338,65	133,9	51%
	1 - 3 года	750- 1050	1041,06	1039,23	1020,77	1013,28	1039,83	1059,83	1061,91	1038,35	1120,08	1067,02	10501,36	1050,1	
Белки	3 - 7 лет	31,5 - 40,5	58,79	52,08	47,54	48,92	48,7	61,94	53,33	43,68	56,09	50,27	521,34	52,1	15%
	3 - 7 лет	35,3 - 45	48,54	55,51	44,57	57,26	43,63	50,49	48,65	39,23	56,86	56,08	500,8	50,1	33%
Углеводы	3 - 7 лет	152,3- 195,8	154,59	186,28	188,6	180,9	198,41	204,02	185,74	171,44	189,17	189,79	1848,9	184,9	52%
	3 - 7 лет	1050- 1350	1349,09	1413,75	1344,96	1441,22	1362,82	1550,3	1447,51	1379,87	1502,92	1448,36	14240,8	1424,1	

**Накопительная ведомость к примерному меню  
(приложение №7 к САН ПинН 2.3/2.4.3590-20)**

Продукты	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	норма	За 10 дней	+	-
Хлеб пшеничный	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	60	55		5
	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80		
Мука	3	6	-	8	-	5	8	3	16	5	25	5,4		19,6
	4	6		10		6	9	4	17	6	29	9,1		19,9
Крупа, макаронны, бобовые	70	31	76	24	51	78	19	49	45	77	38	52,0	14	
	70	33	100	32	55	94	26	52	60	77	55	59,9	4,9	
Картофель	65	146	50	110	135	-	167	55	80	190	140	113,8		26,2
	110	173	60	135	152		172	75	110	246	160	120,3		39,7
Овощи разные	119	159	244	158	158	226	159	217	136	179	260	201,5		58,5
	155	242	291	206	191	286	199	251	176	204	300	250,1		49,9
Фрукты, соки	50	50	60	74	90	50	55	76	50	50	100	70,5		29,5
	100	100	110	130	140	100	110	126	100	100	100	111,6	11,6	
Сахар	31	37	33	33	39	44	19	37	30	27	25	33	8	
	35	41	38	36	41	49	24	45	31	27	30	36,7	6,7	
Масло растительное	2	8	9	9	11	8	8	9	9	14	9	8,7		0,3
	4	12	10	15	15	11	11	13	14	19	11	12,4	1,4	
Масло сливочное	21	19	10	18	10	10	14	13	19	17	18	15,1		2,9
	23	22	13	27	13	11	15	14	26	18	21	18,2		2,8
Яйцо	40	7	-	8	26	5	23	-	7	39	40	20		20
	40	10		16	33	5	23		7	43	40	20		20
Молоко, молочная и кисломолочная продукция	212	170	155	511	381	150	423	189	270	60	390	291,1		98,9
	250	232	180	680	498	186	576	214	347	60	450	367,3		82,7
Творог	-	84	-	-	-	25	72	-	80	25	30	29		1
		105				25	72		80	25	40	34,7		5,3
Мясо, кура	50	35	56	82	70	70	58	46	55	77	70	60		10
	87	51	97	114	87	98	63	55	82	93	80	83	3	
Рыба с/м	28	-	-	-	-	-	-	40	-	-	32	7		25
	74							40			37	11,4		25,6
Сыр	5	-	5	-	5	5	-	5	-	5	4	3		1
	10		10		10	10		10		10	6	6		



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430405

Владелец Серебренникова Любовь Викторовна

Действителен с 18.04.2024 по 18.04.2025