УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ детский сад №7
«Журавушка» г. Охи
М.В. Шарова
от 01 ноября 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей с 3 до 8 лет с 12-часовым пребыванием в
МБДОУ детский сад № 7 «Журавушка» г. Охи

(в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций")

(осенне-зимний сезон)

Наименование сборника рецептур: **Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна – М.:ДеЛи плюс, 2014.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 день								
	Каша вязкая (молочная ячневая)	200	4,5	4,3	29,01	160,23		№ 168
	Какао с молоком	180	5,76	3,15	20,12	152,8		№ 397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
	Итого:	**420**	**12,71**	**15,00**	**63,75**	**449,03**		
Второй завтрак	Апельсины с сахаром	110	2,7	3,0	13,05	90,0		№ 368
	Итого:	**110**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**		
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,5	2,1	3,4	34,64		№ 22
	Суп картофельный с клецками	200	2,48	1,95	15,61	110,24		№ 85
	Капуста тушеная	120	2,6	5,4	6,6	95,8		№ 336
	Биточки мясные	80	6,83	9,7	16,28	135,25		№ 282
	Напиток из плодов и ягод	200	0,24	0,21	18,9	73,0	0,05	№ 398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4		
	Итого:	**720**	**18,0**	**20,02**	**91,30**	**624,33**		
Полдник	Галеты	50	2,68	4,1	17,45	110,06		
	Молоко кипяченное	200	5,4	4,8	9,0	102,0		№ 400
	Итого:	**250**	**8,08**	**8,9**	**26,45**	**212,06**		
Ужин	Сырники с морковью	180	9,09	7,22	35,28	232,0		№ 233
	Соус молочный сладкий	50	1,53	1,53	2,18	65,0		№ 351
	Чай с лимоном	200	0,22	4,08	13,3	52,58		№ 393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Итого:	**460**	**13,21**	**13,31**	**65,25**	**420,58**		
	Итого за 1 день:		**54,7**	**60,23**	**259,8**	**1796,0**	**0,05**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	**0,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 день								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,13	5,06	18,64	147,04		№ 93
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	17,5	120,34		№ 395
	Бутерброд с маслом сыром (Голландским)	45	4,73	4,88	22,3	139		№ 3
	Итого:	**445**	**13,44**	**14,98**	**58,44**	**406,38**		
2 завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	150	2,7	3,0	13,05	90,0		№ 399
	Итого:	**150**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**		
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,1	3,3	2,9	44,5		№ 20
	Рассольник ленинградский	200	1,99	4,65	12,38	72,6		№ 76
	Каша гречневая	120	3,84	4,6	12,9	116,4		№ 313
	Котлета мясная	80	6,47	7,47	5,26	109,0		№ 282
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0,02	26,96	107,4	0,05	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4		
	Итого:	**730**	**18,79**	**20,7**	**90,91**	**625,30**		
Полдник	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	134,0		№ 401
	Кекс «Детский»	60	2,28	3,7	16,8	124,0		№ 489
	Итого:	**260**	**7,88**	**8,7**	**38,8**	**258,0**		
Ужин	Омлет натуральный	130	7,73	11,02	8,17	145,0		№ 215
	Кабачки тушеные	100	0,8	1,6	2,8	53,12		№ 341
	Чай с сахаром	200	0,1	0,04	26,14	105,2		№ 392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,3	10,3	46,0		№ 368
	Итого:	**510**	**11,4**	**13,26**	**61,9**	**420,32**		
	Итого за 2 день:		**54,21**	**60,64**	**263,10**	**1800**	**0,05**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	**0,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 день								
Завтрак	Каша вязкая (молочная овсяная)	200	7,08	7,9	24,4	215,16		№ 168
	Чай с молоком	200	3,54	3,08	15,08	102,66		№ 394
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,10	118,8		№ 2
	Итого:	**440**	**12,63**	**14,12**	**62,58**	**436,62**		
2 завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	120	2,7	3,0	13,05	90		№ 399
	Итого:	**120**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**		
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,6	2,3	7,8	48,6		№ 28
	Суп с рыбными консервами	200	3,21	4,45	8,47	87,93		№ 95
	Тефтели из печени с рисом	80	5,67	7,85	5,1	94,91		№ 284
	Пюре картофельное с морковью	120	3,61	3,1	17,0	127,0		№ 321
	Компот из свежих плодов и ягод (груши)	200	0,15	2,62	17,35	95,02	0,05	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4		
	Итого:	**720**	**18,59**	**20,98**	**86,23**	**628,86**		
Полдник	Пряник	50	2,5	3,36	28,66	122,9		
	Ряженка 2,5%	200	5,22	4,5	7,56	92,0		№ 401
	Итого:	**250**	**7,72**	**7,86**	**36,22**	**214,9**		
Ужин	Макаронные отварные	200	4,39	3,37	21,1	132,3		№ 204
	Колбаса порциями	70	5,74	11,24	10,19	131,25		№ 9
	Кисель из плодов или ягод свежих (из смородины)	200	0,1	0,04	17,14	105,2		№ 396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Итого:	**500**	**12,58**	**14,95**	**62,92**	**439,75**		
	Итого за 3 день:		**54,22**	**60,91**	**261**	**1810,13**	**0,05**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	**0,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4 день								
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	4,91	4,3	26,52	160,2		№ 168
	Какао с молоком	200	5,76	5,76	20,12	152,8		№ 397
	Бутерброд с маслом	25	2,45	4,93	13,62	126,0		№ 1
	Итого:	**425**	**13,12**	**14,99**	**60,26**	**439,0**		
2 завтрак	Яблоки печеные	80	2,7	3,0	13,05	90		№ 385
	Итого:	**80**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**		
Обед	Салат из моркови	45	1,7	3,2	3,9	51,0		№ 8
	Борщ	200	3,83	4,72	11,67	100,43		№ 56
	Жаркое по-домашнему	180	7,68	11,22	25,37	226,99		№ 276
	Напиток из плодов и ягод	200	0,24	0,21	18,9	73,0	0,05	№ 398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4		
	Итого:	**705**	**18,8**	**20,01**	**90,35**	**626,82**		
Полдник	Печенье	50	2,5	3,21	29,9	160,5		
	Молоко кипяченное	200	5,4	4,8	9,0	102,0		№ 400
	Итого:	**250**	**7,9**	**8,01**	**38,9**	**262,5**		
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	170	8,19	3,56	27,23	200,95		№ 235
	Соус сметанный	50	1,03	6,9	5,02	59,98		№ 354
	Чай с лимоном	200	0,22	4,08	13,3	52,58		№ 393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого:	**450**	**11,81**	**14,84**	**60,04**	**384,51**		
	Итого за 4 день:		**54,33**	**60,85**	**262,6**	**1802,83**	**0,05**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	**0,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
5 день								
Завтрак	Каша молочная из смеси круп (рис и пшено)	200	3,32	5,51	30,34	190,16		№ 168
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	17,5	120,34		№ 395
	Бутерброд с маслом с сыром (Российским)	40	4,73	3,31	21,8	127,0		№ 3
	Итого:	**440**	**12,63**	**13,86**	**62,4**	**449,5**		
2 завтрак	Апельсины с сахаром	110	2,7	3,0	13,05	90		№ 368
	Итого:	**110**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**		
Обед	Салат из овощей с морской капусты	60	0,50	3,17	1,7	51,1		№ 48
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,01	6,75	14,42	93,62		№ 81
	Плов из птицы	200	8,9	10,28	17,13	194,0		№ 304
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0,02	26,96	107,4	0,05	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4		
	Итого:	**740**	**18,8**	**20,88**	**90,72**	**621,52**		
Полдник	Коржик молочный	60	2,12	3,18	25,18	213,0		№ 496
	Кефир 2,5%	200	5,74	4,95	7,92	99,0		№ 401
	Итого:	**260**	**7,86**	**8,13**	**33,1**	**222,0**		
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	230	8,26	11,94	15,62	200,08		№ 87
	Овощи отварные с маслом	100	1,81	2,6	3,52	44,7		№320
	Чай с сахаром	200	0,1	0,04	26,14	105,2		№ 392
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	17,82	71,0		
	Итого:	**570**	**12,54**	**14,88**	**63,10**	**420,98**		
	Итого за 5 день:		**54,53**	**60,75**	**262,37**	**1804,00**	**0,05**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	**0,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
6 день								
Завтрак	Каша вязкая (молочная ячневая)	220	5,7	7,24	26,01	160,23		№ 168
	Чай с молоком	200	3,54	3,08	15,08	102,66		№ 394
	Бутерброд с джемом	40	2,01	3,14	23,10	118,8		№ 2
	Итого:	**460**	**11,25**	**13,46**	**64,19**	**381,69**		
2 завтрак	Сок фруктовый (виноградный)	130	2,7	3,0	13,05	90		№399
	Итого:	**130**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**		
Обед	Салат из свеклы с огурцом соленым	40	0,9	0,04	6,3	22,3		№ 37
	Суп с макаронными изделиями	200	4,29	3,87	12,89	115,36		№ 82
	Голубцы ленивые	180	8,01	9,02	20,4	212,0		№ 298
	Компот из свежих плодов и ягод (яблоки)	200	0,15	6,63	17,35	95,02	0,05	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4		
	Итого:	**700**	**18,7**	**20,22**	**87,45**	**620,08**		
Полдник	Вафли	50	2,03	3,34	14,69	126,13		
	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	134,0		№ 401
	Итого:	**250**	**7,63**	**8,34**	**36,69**	**260,13**		
Ужин	Ленивые вареники с творога	180	9,34	11,51	22,97	237,3		№ 230
	Соус молочный сладкий	40	1,03	2,9	5,02	32,4		№ 351
	Кисель из ягод	200	0,1	0,04	17,14	105,2		№ 378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Итого:	**450**	**12,84**	**14,75**	**59,62**	**445,9**		
	Итого за 6 день:		**53,12**	**59,77**	**261**	**1797,80**	**0,05**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	**0,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
7 день								
Завтрак	Каша вязкая (молочная рисовая)	200	5,04	4,21	27,45	161,15		№ 168
	Какао с молоком	180	5,76	3,15	20,12	152,8		№ 397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
	Итого:	**420**	**13,25**	**14,91**	**62,19**	**449,95**		
2 завтрак	Сок фруктовый (персиковый)	150	2,7	3,0	13,05	90		№399
	Итого:	**150**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**		
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,0	3,6	44,5		№ 20
	Суп с рыбными фрикадельками	200	5,03	3,4	13,75	89,8		№ 84,124
	Пюре картофельное	130	3,2	2,26	9,6	125,42		№ 339
	Бефстроганов из отварного мяса	80	4,03	9,42	13,79	121,1		№ 278
	Напиток из плодов и ягод	200	0,24	0,21	18,9	73,0	0,05	№ 398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4		
	Итого:	**750**	**18,84**	**19,95**	**90,15**	**629,22**		
Полдник	Ряженка 2,5%	200	5,74	4,95	7,92	99,0		№ 401
	Пирожок с яблоком	65	2,11	3,7	30,3	119		№ 454,506
	Итого:	**265**	**7,85**	**8,65**	**38,22**	**218**		
Ужин	Рагу из овощей	200	7,99	8,08	25,91	216,85		№ 137
	Соус сметанный	60	0,8	2,0	3,5	64,4		№354
	Чай с лимоном	200	0,22	4,08	13,3	52,58		№ 393
	Хлеб пшеничный	40	2,9	0,31	15,9	79,0		
	Итого:	**440**	**11,91**	**14,47**	**58,61**	**412,83**		
	Итого за 7 день:		**54,55**	**60,98**	**262,22**	**1800**	**0,05**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	**0,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8 день								
Завтрак	Каша вязкая (молочная пшенная)	200	3,66	5,04	23,06	189,98		№ 168
	Кофейный напиток с молоком	200	4,58	5,04	17,5	120,34		№ 395
	Бутерброд с маслом сыром	45	4,73	4,88	22,3	139		№ 3
	Итого:	**445**	**12,97**	**14,96**	**62,86**	**449,32**		
2 завтрак	Яблоки печеные	80	2,7	3,0	13,05	90		№ 385
	Итого:	**80**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**		
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	5,8	20,92		№ 41
	Щи из свежей капусты	200	2,67	4,37	9,38	96,52		№ 66
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	8,57	14,3	16,93	200,21		№ 291
	Компот из сушеных фруктов	200	1,04	0,02	26,96	107,4	0,05	№ 376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4		
	Итого:	**680**	**18,13**	**19,39**	**89,58**	**60045**		
Полдник	Печенье	50	2,25	2,14	22,47	125,13		
	Молоко кипяченное	200	5,8	6,5	9,78	116,0		№ 400
	Итого:	**250**	**8,05**	**8,64**	**32,25**	**241,13**		
Ужин	Винегрет овощной	120	1,16	9,85	12,30	141,5		№ 45
	Тефтели рыбные паровые	80	8,9	4,63	8,8	78,2		№ 260
	Чай с сахаром	200	0,1	0,04	26,14	105,2		№ 392
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4		
	Итого:	**450**	**13,14**	**14,88**	**63,26**	**429,3**		
	Итого за 8 день:		**54,99**	**60,87**	**261**	**1810,20**	**0,05**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	**0,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
9 день								
Завтрак	Каша вязкая (молочная манная)	200	6,36	7,9	26,97	198,0		№ 168
	Чай с молоком	200	3,54	3,08	15,08	102,66		№ 394
	Бутерброд с повидлом	40	2,01	3,14	23,10	118,8		№ 2
	Итого:	**440**	**11,91**	**14,12**	**65,15**	**419,46**		
2 завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	120	2,7	3,0	13,05	90		№ 399
	Итого:	**120**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**		
Обед	Салат из репчатого лука	30	0,39	1,85	2,33	27,63		№ 11
	Суп картофельный с крупой (овсяной)	200	4,0	3,55	15,97	90,56		№ 80
	Рулет с яйцом	120	7,21	7,65	12,53	171,83		№ 295
	Кабачки тушеные	100	1,5	4,49	6,09	68,5		№ 341
	Компот из свежих плодов и ягод (груши)	200	0,15	2,62	17,35	95,02	0,05	№ 372
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4		
	Итого:	**730**	**18,62**	**20,82**	**84,78**	**628,94**		
Полдник	Напиток кисломолочный «Снежок» 2,5%	200	5,6	5,0	22,0	134,0		№ 401
	Булочка «Веснушка»	70	2,4	3,56	16,81	134,64		№ 473
	Итого:	**270**	**8,0**	**8,56**	**38,81**	**268,64**		
Ужин	Запеканка из творога	180	9,3	11,02	21,26	202,66		№ 237
	Соус молочный сладкий	40	1,06	2,9	5,02	40,4		№ 351
	Кисель из ягод свежих	200	0,1	0,04	17,14	105,2		№ 396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0		
	Итого:	**450**	**12,77**	**14,25**	**60,38**	**392,96**		
	Итого за 9 день:		**54**	**60,75**	**262,17**	**1800**	**0,05**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	**0,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда г.	Пищевые вещества (г)				Витамин С	№ рец.
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10 день								
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	5,04	5,01	25,74	159,15		№ 168
	Какао с молоком	200	5,42	2,44	20,12	152,8		№ 397
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
	Итого:	**440**	**12,91**	**15,0**	**60,48**	**447,95**		
2 завтрак	Сок фруктовый (абрикосовый)	150	2,7	3,0	13,05	90		№399
	Итого:	**150**	**2,7**	**3,0**	**13,05**	**90**		
Обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,01	30,56		№ 33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,81	4,81	10,36	108,0		№ 83, № 121
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	3,83	5,41	3,39	119,68		№ 306
	Рис отварной	120	4,08	6,58	26,6	123,2		№ 315
	Напиток из плодов и ягод	200	0,24	0,21	16,9	73,0	0,05	№ 398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Хлеб ржаной	50	2,98	0,36	16,02	104,4		
	Итого:	**720**	**18,87**	**20,1**	**90,77**	**629,84**		
Полдник	Блинчики	60	1,08	1,58	20,99	93,37		№446
	Кефир 2,5%	200	5,74	4,95	7,92	99,0		№ 401
	Итого:	**270**	**7,14**	**8,6**	**36,81**	**245,74**		
Ужин	Макароны отварные с сыром	220	9,9	9,29	24,2	227,5		№ 206
	Чай с лимоном	200	0,22	4,08	15,3	52,58		№ 393
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,3	46,0		№ 368
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		
	Итого:	**550**	**12,89**	**13,97**	**64,29**	**397,08**		
	Итого за 10 день:		**54,51**	**60,67**	**265,4**	**1810,7**	**0,05**	
	Норма		**54,0**	**60,0**	**261,0**	**1800**	**0,05**	
Итого за весь период			**543,16**	**606,42**	**2620,66**	**18031,66**	**0,50**	
Среднее значение за период			**54,32**	**60,64**	**262,07**	**1803,17**	**0,050**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**12**	**30**	**58**	**100**		

Нормы физиологических норм 3-7 лет				
	Б	**Ж**	**У**	**Ккал**
Утро 20 - 25%	**10,8 - 13,5**	**12- 15**	**52,2 -65,25**	**360 -450**
Завтрак 2 5%	**2,7**	**3**	**13,05**	**90**
Обед 30 - 35%	**16,2 -18,9**	**18 -21**	**78,3- 91,35**	**540- 630**
Полдник 10 - 15%	**5,4-8,1**	**6 -9**	**26,1- 39,15**	**180 -270**
Ужин 20 - 25%	**10,8 -13,5**	**12- 15**	**52,2 -65,25**	**450360 -450**
Итого	**54**	**60**	**261**	**1800**

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) по Постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Возраст детей	**Завтрак**	**Обед**	**Полдник**	**Ужин**
от 1 года до 3-х лет	350-450	450-550	200-250	400-500
от 3-х до 7-ми лет	400-550	600-800	250-350	450-600