



Утверждаю:  
Заведующий МДОАУ № 20  
Т.В. Маликова

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
для детей с 10,5 часовым пребыванием  
период зима - осень на 2024 – 2027 год  
в МДОАУ город Новотроицк























Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах  
в МДОАУ с 10,5 часовым пребыванием.

25% -завтрак + 35% обед + 15%- полдник = 75 % от общего рациона.

**Осень - зима**

Дни недели	Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы,гр		Энергия ( ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
понедельник	38	51	33	45	150	191	1089	1410
вторник	32	39	37	45	147	185	1007	1277
среда	33	41	39	50	156	194	1086	1345
четверг	32	41	34	43	150	186	1050	1301
пятница	31	42	34	43	147	193	1040	1401
понедельник	31	38	35	46	141	178	1063	1326
вторник	34	43	33	42	145	182	1039	1304
среда	31	40	35	46	143	185	1045	1325
четверг	33	41	34	44	157	187	1070	1303
пятница	31	39	35	43	161	195	1076	1324
Итого за 10 дней	326	415	349	447	1497	1876	10565	13316
<b>Среднее</b>	<b>32</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>45</b>	<b>150</b>	<b>188</b>	<b>1056</b>	<b>1332</b>
<b>Норма</b>	<b>31</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>45</b>	<b>152</b>	<b>195</b>	<b>1050</b>	<b>1350</b>
<b>Итого в %</b>	<b>103%</b>	<b>102%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>98%</b>	<b>0%</b>	<b>100%</b>	<b>99%</b>