



Заведующий МБДОУ «Ромашка» с. Каменоломня  
Федаш С.Ф.  
2021 г.

Приказ № 24/Мен. «01» 2021 г.

## Примерное - перспективное 10-ти дневное меню

### Для питания детей в МБДОУ «Ромашка» с. Каменоломня (возрастная категория 3-7 лет)

№ п/п	Наименование блюд	Количество	Единица измерения	Средняя стоимость
1	Пюре картофельное	100	г	10,00
2	Пюре морковное	100	г	10,00
3	Пюре тыквенное	100	г	10,00
4	Пюре кабачковое	100	г	10,00
5	Пюре цветной капусты	100	г	10,00
6	Пюре брокколи	100	г	10,00
7	Пюре спаржевой фасоли	100	г	10,00
8	Пюре стручковой фасоли	100	г	10,00
9	Пюре зеленого горошка	100	г	10,00
10	Пюре чечевицы	100	г	10,00
11	Пюре фасоли	100	г	10,00
12	Пюре гороха	100	г	10,00
13	Пюре пшеницы	100	г	10,00
14	Пюре овсянки	100	г	10,00
15	Пюре гречки	100	г	10,00
16	Пюре перловки	100	г	10,00
17	Пюре ячменя	100	г	10,00
18	Пюре пшеницы	100	г	10,00
19	Пюре овсянки	100	г	10,00
20	Пюре гречки	100	г	10,00
21	Пюре перловки	100	г	10,00
22	Пюре ячменя	100	г	10,00
23	Пюре пшеницы	100	г	10,00
24	Пюре овсянки	100	г	10,00
25	Пюре гречки	100	г	10,00
26	Пюре перловки	100	г	10,00
27	Пюре ячменя	100	г	10,00
28	Пюре пшеницы	100	г	10,00
29	Пюре овсянки	100	г	10,00
30	Пюре гречки	100	г	10,00
31	Пюре перловки	100	г	10,00
32	Пюре ячменя	100	г	10,00
33	Пюре пшеницы	100	г	10,00
34	Пюре овсянки	100	г	10,00
35	Пюре гречки	100	г	10,00
36	Пюре перловки	100	г	10,00
37	Пюре ячменя	100	г	10,00
38	Пюре пшеницы	100	г	10,00
39	Пюре овсянки	100	г	10,00
40	Пюре гречки	100	г	10,00
41	Пюре перловки	100	г	10,00
42	Пюре ячменя	100	г	10,00
43	Пюре пшеницы	100	г	10,00
44	Пюре овсянки	100	г	10,00
45	Пюре гречки	100	г	10,00
46	Пюре перловки	100	г	10,00
47	Пюре ячменя	100	г	10,00
48	Пюре пшеницы	100	г	10,00
49	Пюре овсянки	100	г	10,00
50	Пюре гречки	100	г	10,00
51	Пюре перловки	100	г	10,00
52	Пюре ячменя	100	г	10,00
53	Пюре пшеницы	100	г	10,00
54	Пюре овсянки	100	г	10,00
55	Пюре гречки	100	г	10,00
56	Пюре перловки	100	г	10,00
57	Пюре ячменя	100	г	10,00
58	Пюре пшеницы	100	г	10,00
59	Пюре овсянки	100	г	10,00
60	Пюре гречки	100	г	10,00
61	Пюре перловки	100	г	10,00
62	Пюре ячменя	100	г	10,00
63	Пюре пшеницы	100	г	10,00
64	Пюре овсянки	100	г	10,00
65	Пюре гречки	100	г	10,00
66	Пюре перловки	100	г	10,00
67	Пюре ячменя	100	г	10,00
68	Пюре пшеницы	100	г	10,00
69	Пюре овсянки	100	г	10,00
70	Пюре гречки	100	г	10,00
71	Пюре перловки	100	г	10,00
72	Пюре ячменя	100	г	10,00
73	Пюре пшеницы	100	г	10,00
74	Пюре овсянки	100	г	10,00
75	Пюре гречки	100	г	10,00
76	Пюре перловки	100	г	10,00
77	Пюре ячменя	100	г	10,00
78	Пюре пшеницы	100	г	10,00
79	Пюре овсянки	100	г	10,00
80	Пюре гречки	100	г	10,00
81	Пюре перловки	100	г	10,00
82	Пюре ячменя	100	г	10,00
83	Пюре пшеницы	100	г	10,00
84	Пюре овсянки	100	г	10,00
85	Пюре гречки	100	г	10,00
86	Пюре перловки	100	г	10,00
87	Пюре ячменя	100	г	10,00
88	Пюре пшеницы	100	г	10,00
89	Пюре овсянки	100	г	10,00
90	Пюре гречки	100	г	10,00
91	Пюре перловки	100	г	10,00
92	Пюре ячменя	100	г	10,00
93	Пюре пшеницы	100	г	10,00
94	Пюре овсянки	100	г	10,00
95	Пюре гречки	100	г	10,00
96	Пюре перловки	100	г	10,00
97	Пюре ячменя	100	г	10,00
98	Пюре пшеницы	100	г	10,00
99	Пюре овсянки	100	г	10,00
100	Пюре гречки	100	г	10,00

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Ромашка» села Каменоломня  
Сакского района Республики Крым**

**1 день**

День недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день	
					белки	жиры	углеводы			
ПОНЕДЕЛЬНИК	Завтрак	Каша гречневая с овощами	180	200	7,3	3,9	32,8	195		
		Икра кабачковая		40	0,54	2,82	3,55	42		
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136		
		Чай с лимоном	412	180/9/7	0,12	0,02	10,2	41		
		Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	110/100	0,75	-	15,15	64		
	Обед	Салат из помидор и огурцов (по сезону)	15	60	546	11,16	11,29	76,32	478	
		Борщ с капустой с картофелем	63	200	2,04	5,27	16,32	135		
		Пюре картофельное	339	150	3,06	4,08	20,44	147		
		Котлета рыбная	271	80	11,99	4,05	7,67	115		
		Хлеб ржаной		30	3,3	0,6	16,7	86,6		
	Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный		30	1,19	0,15	7,25	35		
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102		
		Пирожки с повидлом	436	670	21,98	14,17	93,37	665,6		
		Какао	416	80	4,7	5	46,36	249,3		
		<b>Итого:</b>		260	180	3,67	3,19	15,82	207	
			1586	41,51	33,65	231,87	1599,9	1599,9		

\*Сок фруктовый - яблочный

\* Кисло – молочные продукты (ряженка)

2 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количес тво ккал в день	
					белки	жиры	углево ды			
вторник	Завтрак	Омлет	229	85	7,49	14,44	1,4	166		
		Кукуруза консервированная		20	0,44		2,24	11,6		
		Бутерброд с маслом, сыр Какао	03	30/7/10	180	5,46	7,9	16,8	160,6	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	416	110/100	180	3,67	3,19	15,82	207	
			418,386	495	200	0,75	-	15,15	64	
				17,81	25,53	51,41	609			
	Обед	Суп картофельный с горохом луценым	87	190	21,71	16,55	15,02	296		
		Овощное рагу	362	30	3,95	0,5	24,05	118		
		Хлеб пшеничный		30	3,3	0,6	16,7	87		
		Хлеб ржаной		180	0,4	0,02	24,99	102		
		Компот из сушеных фруктов	390	630	33,22	21,18	98,93	723		
Уплотненный полдник	Запеканка творожная со сметаной	251	100/10	11,66	10,29	23,78	234			
	Кисло – молочный продукт	420	150	5,22	4,5	7,56	92			
			290	16,88	14,79	31,34	326			
	<b>Итого:</b>		<b>1515</b>	<b>67,91</b>	<b>61,5</b>	<b>181,68</b>	<b>1658</b>	<b>1658</b>		

\*Фрукты- яблоки

\*Сметана 15% жирности

Источник: « Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.



3 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день
					белки	жиры	углеводы		
Среда	Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	101	200	3,35	1,21	25,6	127	
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
		Кофейный напиток	414	180	2,8	2,3	12,7	83,9	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	150/100	0,75	-	15,15	64	
				<b>530</b>	<b>9,35</b>	<b>11,06</b>	<b>68,07</b>	<b>410,9</b>	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	60	0,84	3,05	5,19	52	
		Борщ с картофелем со сметаной	64	200	2,04	5,02	14,11	110	
		Плов с мясом	321	180	22,26	17,00	32,94	327	
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной		20	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Уплотненный полдник	Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102	
				<b>710</b>	<b>32,79</b>	<b>26,19</b>	<b>117,98</b>	<b>787,5</b>	
		Рыба, запеченная с картофелем	264	90	6,35	5,10	7,87	103	
		Хлеб ржаной		20	1,65	0,3	8,35	43,5	
	Чай с лимоном	412	180/9/7	0,12	0,02	10,2	41		
	Кондитерское изделие		40	1,9	0,6	22,7	103,8		
			<b>299</b>	<b>8,12</b>	<b>5,42</b>	<b>26,42</b>	<b>187,5</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>1609</b>	<b>50,26</b>	<b>42,67</b>	<b>212,47</b>	<b>1385,9</b>	<b>1485,9</b>	

\* Кондитерское изделие – пряник промышленного производства

\* Кисло – молочные продукты (простокваша)

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под. ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

4 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количес тво ккал в день	
					белки	жиры	углево ды			
ЧЕТВЕРГ	Завтрак	Суп молочный манный	94	200	5,2	5,07	16,42	132,2		
		Бутерброд с маслом, сыр	03	30/7/10	5,46	7,9	16,8	160,6		
		Чай с лимоном	412	180/9/7	0,12	0,02	10,2	41		
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	150/100	0,75	-	15,15	64		
				<b>540</b>		<b>11,53</b>	<b>12,99</b>	<b>58,57</b>	<b>397,8</b>	
	Обед	Салат из свеклы		34	60	0,86	3,65	5,02	56	
		Суп картофельный с мясными фрикадельками		89	200	5,25	5,18	15,44	135	
		Печень тушенная со сметаной		291	70	8,73	5,75	5,01	109,76	
		Макаронные изделия отварные		219	150	5,68	4,36	27,25	171	
		Хлеб пшеничный			30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной			30	3,3	0,6	16,7	87	
Уплотненный полдник	Компот из сушеных фруктов		390	180	0,4	0,02	24,99	102		
			<b>775</b>		<b>24,94</b>	<b>26,26</b>	<b>113,65</b>	<b>799</b>		
	Кекс «Творожный»		475	85	9,41	14,85	50,05	372		
Итого:	Чай с лимоном		412	180/9/7	0,12	0,02	10,2	41		
			<b>289</b>		<b>9,53</b>	<b>14,87</b>	<b>60,25</b>	<b>413</b>		
			<b>1604</b>		<b>46</b>	<b>54,12</b>	<b>232,47</b>	<b>1610,8</b>	<b>1610,8</b>	

\* Фрукты- бананы

\* Кондитерское изделие – сливочное печенье промышленного производства

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под. ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

Источник: Сборник «Питание детей в детском саду УЧ ПЕД ГИЗ» Н.Г. Кожевникова

## 5 день

День недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количес тво ккал в день	
					белки	жиры	углево ды			
ПЯТНИЦА	Завтрак	Суп молочный пшеничный	101	200	5,7	5,4	18,5	146,8		
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136		
		Какао	416	180	3,67	3,19	15,82	207		
		Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	150/100	0,75	-	15,15	64		
					<b>582</b>	<b>12,57</b>	<b>16,14</b>	<b>64,09</b>	<b>553,8</b>	
	Обед	Помидор свежий			50	0,3	0,2	0,7	6	
		Щи из свежей капусты с картофелем	73	200	1,8	4,9	6,69	82		
		Котлета мясная	299	80	9,31	10,32	7,98	162		
		Каша гречневая	336	150	2,28	3,45	18,4	113,8		
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118		
		Хлеб ржаной		30	3,3	0,6	16,7	87		
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102		
			<b>780</b>	<b>21,34</b>	<b>20</b>	<b>99,51</b>	<b>670,8</b>			
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	245	100/10	18,69	12,67	11,40	234			
		420	150	5,22	4,5	7,56	92			
	Кисло – молочный продукт		<b>290</b>	<b>23,91</b>	<b>17,17</b>	<b>18,96</b>	<b>326</b>			
	<b>Итого:</b>		<b>1652</b>	<b>57,82</b>	<b>53,31</b>	<b>182,56</b>	<b>1550,6</b>			

\*Сок фруктовый - абрикосовый

\*Сгущенное молоко – промышленного производства

Источник: « Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.



6 день

Дни	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количес тво ккал в день
					белки	жиры	углево ды		
понеделник	Завтрак	Макаронные изделия с сыром	220	180/10	11,17	10,28	31,78	264	
		Икра кабачковая		40	0,54	2,82	3,55	42	
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136	
		Чай с лимоном	412	180/7	0,12	0,02	10,2	41	
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	150/100	0,75	-	15,15	64	
				577	15,03	20,67	75,3	544	
	Обед	Салат из свежей капусты	21	60	0,84	3,05	5,19	52	
		Суп фасолевый	93	200	7,17	0,87	23,61	131	
		Жаркое по-домашнему	292	200	27,53	7,47	21,95	265	
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118	
Хлеб ржаной			30	3,3	0,6	16,7	87		
Компот из сушеных фруктов		390	180	0,4	0,02	24,99	102		
			790	43,19	12,51	116,49	755		
Уплотненный полдник	Сырники из творога со стученным молоком	245	100/10	18,69	12,67	11,40	234		
		420	150	5,22	4,5	7,56	92		
	Кисло – молочный продукт		290	23,91	17,17	18,96	326		
	<b>Итого:</b>		1657	82,13	50,35	210,75	1625		

\* Фрукты - банан

\* Кисло – молочный продукт (йогурт)

Источник: « Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

7 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количес тво ккал в день	
					белки	жиры	углево ды			
вторник	Завтрак	Суп молочный вермишелевый	100	200	5,75	5,2	18,8	145,2		
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136		
		Чай с лимоном	412	180/7	0,12	0,02	10,2	41		
		Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	150/100	0,75	-	15,15	64		
					<b>587</b>	<b>12,77</b>	<b>58,77</b>	<b>386,2</b>		
	Обед	Огурец свежий			40	0,3	0,2	0,7	6	
		Суп картофельный с рыбными фрикадельками	90	200	5,58	3,02	15,66	123		
		Пюре картофельное	339	150	3,06	4,08	20,44	157		
		Котлета мясная	299	80	9,31	10,32	7,98	162		
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118		
		Хлеб ржаной		20	1,65	0,3	8,35	43,5		
		Компот из сушеных фруктов	390	180	0,4	0,02	24,99	102		
				<b>760</b>	<b>24,25</b>	<b>18,44</b>	<b>102,17</b>	<b>711,5</b>		
	Уплотненный полдник	Омлет		229	85	7,49	14,44	1,4	166	
Кукуруза консервированная				20	0,44	2,24	11,6			
Хлеб ржаной				20	1,65	0,3	8,35	43,5		
Чай с лимоном			412	180/7	0,12	0,02	10,2	41		
				<b>312</b>	<b>9,7</b>	<b>14,76</b>	<b>22,19</b>	<b>262,1</b>		
	<b>Итого:</b>			<b>1666</b>	<b>43,02</b>	<b>45,97</b>	<b>183,13</b>	<b>1360</b>		

\* Сметана 15% жирности

\*Сок фруктовый – персиковый

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.



8 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количес тво ккал в день	
					белки	жиры	углево ды			
Среда	Завтрак	Суп молочный гречневый	94	200	5,9	5,4	17	142,1		
		Бутерброд с маслом, сыр	03	30/10/10	5,46	7,9	16,8	160,6		
		Чай с лимоном	412	180/9/7	0,12	0,02	10,2	41		
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	150/100	0,75	-	15,15	64		
		<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>12,23</b>	<b>13,32</b>	<b>59,15</b>	<b>407,7</b>		
	Обед	Салат из помидор и огурцов (по сезону)		15	60	0,59	3,69	2,24	45	
		Суп лапша по-домашнему		94	200	2,21	5,07	11,92	102	
		Каша Артек с маслом		186	150	7,28	10,35	40,08	283	
		Бедро куриное отварное		317	80	16,88	10,88		165	
		Хлеб пшеничный			30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной			30	3,3	0,6	16,7	87	
		Компот из сушеных фруктов		390	180	0,4	0,02	24,99	102	
	<b>Итого:</b>			<b>795</b>	<b>34,02</b>	<b>27,42</b>	<b>117,74</b>	<b>857</b>		
	Уплотненный полдник	Оладьи с джемом		432	90/20	21/0,3	14,46/3	21,1/1	296,4/24,3	
		Молоко кипяченое		419	180	5,48	4,88	9,07	102	
<b>Итого:</b>				<b>320</b>	<b>26,51</b>	<b>22,34</b>	<b>31,17</b>	<b>422,7</b>		
<b>Итого:</b>			<b>1665</b>	<b>72,76</b>	<b>63,08</b>	<b>208,06</b>	<b>1687,4</b>			

\*Фрукты- груша

\* Кондитерское изделие – вафли промышленного производства

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

9 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество твое ккал в день	
					белки	жиры	углеводы			
ЧЕТВЕРГ	Завтрак	Суп молочный манный	94	200	5,2	5,07	16,42	132,2		
		Бутерброд с маслом, сыр	03	30/7/10	5,46	7,9	16,8	160,6		
		Кофейный напиток	414	180	2,8	2,3	12,7	83,9		
		Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	150/100	0,75	-	15,15	64		
					<b>540</b>	<b>14,21</b>	<b>15,27</b>	<b>61,07</b>		<b>440,7</b>
	Обед	Помидор свежий			50	0,3	0,2	0,7		6
		Борщ с капустой с картофелем со сметаной	63	200/10	2,04	5,27	16,32	135		
		Цельмени мясные с маслом сл.	423	150	21,10	12,45	36,05	341		
		Хлеб пшеничный		30	3,95	0,5	24,05	118		
		Хлеб ржаной		30	3,3	0,6	16,7	87		
Компот из сушеных фруктов		390	180	0,4	0,02	24,99	102			
				<b>765</b>	<b>31,49</b>	<b>19,04</b>	<b>118,81</b>	<b>789</b>		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сметаной	251	100/7	17,54	12,05	17,15	247			
	Кисло – молочный продукт	420	150	5,22	4,5	7,56	92			
			<b>287</b>	<b>22,76</b>	<b>16,55</b>	<b>24,71</b>	<b>339</b>			
	<b>Итого:</b>			<b>1592</b>	<b>68,46</b>	<b>50,86</b>	<b>204,59</b>	<b>1568,7</b>		

\* Кисло – молочные продукты (простокваша)

\*Сметана 15% жирности

Источник: « Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под.ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

10 день

Дни недели	Прием пищи	Названия блюд	№ рецептуры	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Количество ккал в день	
					белки	жиры	углеводы			
ПЯТНИЦА	Завтрак	Суп молочный рисовый	94	200	4,8	5	18,8	132,4		
		Бутерброд с маслом	01	30/10	2,45	7,55	14,62	136		
		Чай с лимоном	412	180/7	0,12	0,02	10,2	41		
	2-й завтрак	Сок фруктовый /фрукты свежие	418,386	150/100	0,75	-	15,15	64		
		<b>Итого:</b>		<b>587</b>	<b>8,12</b>	<b>12,57</b>	<b>58,77</b>	<b>373,4</b>		
	Обед	Салат из свеклы		34	60	0,86	3,65	5,02	56	
		Суп рассольник со сметаной		82	200	2,1	5,12	16,59	121	
		Рыба, запеченная с картофелем		264	90	6,35	5,10	7,87	103	
		Хлеб пшеничный			30	3,95	0,5	24,05	118	
		Хлеб ржаной			30	3,3	0,6	16,7	87	
		Компот из сушеных фруктов		390	180	0,4	0,02	24,99	102	
	Уплотненный полдник	<b>Итого:</b>		<b>660</b>	<b>16,96</b>	<b>14,99</b>	<b>95,22</b>	<b>587</b>		
		Ленивые вареники со сгущенным молоком		243	105	14,83	10,86	24,83	225	
		Какао		416	180	3,67	3,19	15,82	207	
		Кондитерское изделие			40	1,9	0,6	22,7	103,8	
<b>Итого:</b>				<b>325</b>	<b>20,4</b>	<b>14,65</b>	<b>63,35</b>	<b>535,8</b>		
	<b>Итого:</b>			<b>1572</b>	<b>45,48</b>	<b>42,21</b>	<b>217,34</b>	<b>1502,8</b>		

\*Фрукты - яблоки

Источник: « Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна, 2015 г.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах детей 3-7 лет в сутки (СП 2.3/2.4.3590-20) Калории - 1800 ккал, Белок - 54 г., Жиры - 60 г., Углеводы- 261 г.

Суммарные объемы блюд по приему пищи (в граммах) от 3-7 лет завтрак-400, обед 600, полдник 250