

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Колокольчик» д.Вёски

Утверждаю:
Заведующая МДОУ
« Детский сад «Колокольчик» д.Вёски
Сняжкова О.Н.
Приказ № 6-1от 01.02.2022г



**Основное (организованное) четырнадцати
дневное меню для детей в возрасте от 1 до 7 лет,
в образовательных организациях
Лихославльского муниципального округа
Тверской области, реализующих программу
дошкольного образования с 10,5- часовым
пребыванием детей.**

день первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный	80	7,8	12,3	1,4	148,2	
	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7	62	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,8	23,2	145,4	66
Итого за завтрак		310	15,54	20,2	31,6	355,6	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,5	0,1	11,85	44,5	
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	399
Итого за второй завтрак		180	2,27	1,51	34,35	154,3	
Обед	Бульон куриный с гречками и яйцом	250	2,55	0,86	8,45	425,2	
	Запеканка картофельная с мясом	200	8,4	12	13,3	269	291
	Салат свекольный	25	0,67	3,03	4,1	45,82	
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0	0	11,6	46,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	1,7	2	10,6	51	16
Итого за обед		675	13,32	17,89	48,05	837,52	
Ужин	Пудинг творожный запеченный с изюмом	90	13,76	5,98	22,2	201,3	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,9	392
	Батон обогащенный	40	2,3	0,9	15,4	78,6	4
Итого за ужин		310	16,12	6,9	47,06	317,8	
Итого за день		1475	46,59	44,14	173,73	1590,92	

день второй

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества на	Энергетическая	№
-------	--------------	-----	---------------------	----------------	---

пищи	блюда	блюда	порцию			ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша пшенная молочная жидкая	200	7,3	7,5	35,7	240	
	Бутерброд с сыром	30	1,7	2,9	7,3	69	
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140,46	3
Итого за завтрак		430	13,5	14,88	63,5	449,46	10019
Второй завтрак	яблоко свежее	75	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за второй завтрак		75	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Борщ	200	5,49	3,45	4,725	86,86	
	Пюре картофельное	120	3,1	5,4	20,3	141	
	Рыба запеченная с овощами	100	12,85	6,02	7,14	135,84	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	57
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	527
Итого за обед		645	21,96	15,07	69,77	524,7	16
Ужин	Овощное рагу с птицей	150	1,5	5,1	9,8	92,6	
	Чай с лимоном	150	0,1	0	19,9	82,3	
	Булочка "домашняя" молочная	50	4,12	3,2	24,6	145,4	
Итого за ужин		350	5,72	8,3	54,3	320,3	
Итого за день		1546	43,7	38,99	203,53	1341,46	

день третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	плов рисовый с сухофруктами	100	2,2	6,8	33	203	183
	Бутерброд с джемом	30	1,4	2,1	15,8	68	2
	чай с лимоном	150	0,1	0	19,9	82,3	
Итого за завтрак		280	3,7	8,9	68,7	353,3	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,5	0,1	11,85	44,5	
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	690
Итого за второй завтрак		210	5	5,98	56,49	294,7	
Обед	Суп рисовый на курином бульоне	250	1,98	2,745	14,58	90,75	
	Капуста тушеная	120	3	5	14,1	115,7	
	Котлеты рубленые из мяса птицы	50	9,43	9,645	9,98	164	
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	16
Итого за обед		670	17,05	18,13	83,69	569,45	
Ужин	блины с маслом и сахаром	150/10	11,3	17,65	62,8	428	267
	сгущеное молоко	10	0,7	0,8	0,95	13,5	
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	20,1	81	531
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	4
Итого за ужин		385	13,43	18,95	91,55	561,8	
Итого за день		1545	48,49	44,58	168,3	1779,25	

день четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша манная молочная жидкая	200	5,9	6,7	29,7	202,9	
	Бутерброд с маслом	40/10	3,24	4,1	7	62	
	какао с молоком	200	5,4	4,5	19,2	138,9	
Итого за завтрак		450	14,54	15,3	55,9	403,8	
Второй завтрак	напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	539
	вафли	24	0,7	0,79	18,6	85	152
Итого за второй завтрак		224	0,8	0,79	39,3	168	
Обед	суп харчо с курицей и сметаной	250	2,55	0,86	8,45	425,2	
	Азу с картофелем	200	37,4	35,3	53,1	687	2 201
	Компот из изюма	150	0,3	0	12,1	47	376
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	16
Итого за обед		650	42,59	36,7	93,58	1255,2	
Ужин	пудинг манный	150	11,17	10,28	31,78	264	206
	Чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	
	Батон обогащенный	40	2,3	0,9	15,4	78,6	4
Итого за ужин		340	15,67	12,98	60,38	421	
Итого за день		1664	73,6	65,77	249,16	2248	

день пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша гречневая молочная жидкая с сахаром	200	6,7	8,4	23,9	197,7	
	Бутерброд с маслом	40/10	3,24	4,1	7	62	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,3	71,1	66
Итого за завтрак		430	12,84	14,9	45,2	330,8	
Второй завтрак	Фруктовый напиток	180	3,88	3,88	8,93	34,69	
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	
Итого за второй завтрак		210	6,18	6,78	31,23	159,8	
Обед	Свекольник со сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	11
	ежики мясные	80	25,35	0,89	6,47	125,91	3
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	123
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	0,16
Итого за обед		580	32,11	8,01	57,59	436,35	
Ужин	рыба запеченная под омлетом	100	19,3	6,1	5	150	544,03
	салат из картофеля с зеленым горошком	120	1,1	0,5	7,7	39,3	4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	16
	Ватрушка с творожным, фруктовым сладким фаршем	60	7,08	2,63	41,81	219,07	289
	компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	
Итого за ужин		305	29,18	9,48	92,74	574,17	
Итого за день		1525	49,27	44,63	195,93	1501,12	

день шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	200	6	8,7	23,35	200	
	Бутерброд с маслом	40/10	3,24	4,1	7	62	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,4	14,3	71,1	66
Итого за завтрак		450	12,14	15,2	44,65	333,1	
Второй завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	97
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	суп овощной со сметаной и яйцом	250	4,2	7,3	11,1	129,5	
	Рис отварной	90	3,2	4,7	32,3	184,5	
	Подлива из мяса птицы	60	7,7	6,1	2	93,75	
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,3	0	23,84	94,3	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	16
Итого за обед		650	17,74	18,64	89,17	598,05	
Ужин	Вермишель с маслом	90	3,9	4,7	32,3	184,5	
	колбаса отварная	20	7,74	7,02	0,09	94,05	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	9,9	39,9	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	16
Итого за ужин		315	13,44	11,92	52,89	369,45	
Итого за день		1515	48,49	44,58	168,3	1347,6	

день седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	7,5	35,7	240	
	Бутерброд с сыром	40	2,3	3,9	9,7	92	3
	Какао с молоком	200	5,4	4,5	19,2	138,9	
Итого за завтрак		440	15	15,9	64,6	470,9	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,5	0,1	11,85	44,5	
	гренки	25	3,17	3,2	11,98	89,5	117
Итого за второй завтрак		175	3,67	3,3	23,83	134	
Обед	суп с клецками на курином бульоне	200	2,55	0,86	8,45	425,2	
	пюре картофельное	120	3,1	5,4	20,3	141	
	котлеты рыбные любительские	50	17,88	2,488	4,768	109,304	
	Компот вишневый	150	0	0	11,6	46,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	13
Итого за обед		570	25,87	9,288	65,048	818,004	
Ужин	творожно-рисовая запеканка	150	4,19	6,75	26,63	185,13	
	Чай с вареньем	180	0,06	0,02	9,46	37,89	392
	Батон обогащенный	40	2,3	0,9	15,4	78,6	4
Итого за ужин		370	6,55	7,67	51,49	301,62	
Итого за день		1555	48,49	44,58	168,3	1724,524	

день восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,6	6,3	26,4	185	
	Бутерброд с джемом	40/15	1,9	2,8	21,1	91	2
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	4,48	20,5	140,46	10019
Итого за завтрак		455	12	13,58	68	416,46	
Второй завтрак	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,9	392
	вафля	24	0,7	0,79	18,6	85	152
Итого за второй завтрак		204	0,76	0,81	28,06	122,9	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	6,2	6,1	10,31	120,42	
	каша гречневая рассыпчатая	120	7,28	4,524	30,108	193,44	
	печень по строгановски	60	18,6	12	3,3	222	
	кисель из яблок	150	0,12	0,12	22,7	105,4	0
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	2,34	0,54	19,93	96	16
Итого за обед		630	34,54	23,28 4	86,348	737,26	
Ужин	одадбы с маслом и сахаром	100	7	2,18	37,09	195,9	448
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,9	392
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	4
Итого за ужин		295	9,06	2,7	54,25	273,1	
Итого за день		1584	48,49	44,58	168,3	1595,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	макароны с тертым сыром	200	7,8	12,3	1,4	148,2	55
	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7	62	1
	чай с молоком	150	2,2	1,8	13,2	78,4	
Итого за завтрак		380	13,24	18,2	21,6	288,6	
Второй завтрак	фруктовый напиток	180	3,88	3,88	8,93	34,69	77
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	399
Итого за второй завтрак		210	5,65	5,29	31,43	144,49	
Обед	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	160	4,6	6,7	4,3	98,6	
	Плов из птицы	200	20	18,5	33,5	204	304
	напиток лимонный	150	0,1	0	20,3	84,1	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за обед		535	26,4	25,4	68,7	437,7	
Ужин	винегрет овощной	60	1,62	7,392	9,228	109,92	
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	
	булочка домашняя	50	4,12	3,2	24,6	145,4	
	компот из шиповника	150	0,1	0	9,9	39,9	
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	4
Итого за ужин		315	12,02	15,69 2	51,708	397,52	
Итого за день		1440	48,49	44,58	168,3	1268,31	55

день десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша молочная "Дружба" из пшена и риса (жидкая)	200	6,2	8,1	26,8	204,5	
	Бутерброд с сыром	30	1,7	2,9	7,3	69	3
	чай с лимоном	150	0,1	0	19,9	82,3	
Итого за завтрак		380	8	11	54	355,8	
Второй завтрак	компот из свежемороженых ягод	150	0,1	0,04	8,71	34,72	123
	печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
Итого за второй завтрак		180	2,4	2,94	31,01	159,82	
Обед	суп картофельный с горохом и гречками	200	6,8	0	0	425,2	
	макаронные изделия с маслом	135	4,69	8,69	29,5	213,09	44
	котлеты рубленные из птицы	75	11,64	13,14	13,46	223	87
	фруктовый напиток с лимоном	180	3,88	3,88	8,93	34	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	16
Итого за обед		615	28,71	25,91	62,49	946,29	
Ужин	овощное рагу с птицей	150	13,76	5,98	22,2	201,3	
	Чай с сахаром	180	6	1,53	6,5	24,62	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	16
Итого за ужин		355	21,46	7,71	39,3	276,92	
Итого за день		1175	48,49	44,58	168,3	1738,83	

день одиннадцатый

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества на	Энергетическая	№
-------	--------------	-----	---------------------	----------------	---

пищи	блюда	блюда	порцию			ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша молочная ячневая (жидкая)	200	4	4,4	17,2	122	168
	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7	62	1
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,8	23,2	145,4	
Итого за завтрак		430	11,74	12,3	47,4	329,4	
Второй завтрак	банан	69	0,9	0,3	4,8	57	98
Итого за второй завтрак		69	0,9	0,3	4,8	57	
Обед	суп вермишелевый с птицей и сметаной	200	3,7	6,3	7	103,6	
	картофель тушеный с птицей	200	3,1	5,4	20,3	141	
	напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	539
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за обед		625	8,6	11,9	58,6	378,6	
Ужин	ленивые голубцы с курой	200	16,082	16,10 4	20,548	319,43	71
	кисель из яблок	150	0,12	0,12	22,7	105,4	32
	Хлеб ржано- пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	16
Итого за ужин		375	17,902	16,42 4	53,848	475,83	
Итого за день		1499	48,49	44,58	168,3	1240,83	

день двенадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	вермишель молочная	200	3,33	5,5	11,32	108,22	44
	Бутерброд с джемом	40	1,9	2,8	21,1	91	2
	какао с молоком	200	4,4	3,7	16,3	116,7	
Итого за завтрак		440	9,63	12	48,72	315,92	
Второй завтрак	фруктовый напиток	180	3,88	3,88	8,93	34,69	77
	печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
Итого за второй завтрак		210	6,18	6,78	31,23	159,79	
Обед	рассольник с курицей и сметаной	200	4,6	7,4	14,7	147,1	
	картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,04	6,1	19,36	147	33
	тефтели рыбные	50	12,9	3,7	8,2	117	
	сок фруктовый	150	0,5	0,1	11,85	44,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за обед		575	22,74	17,5	64,71	506,6	
Ужин	творожно-морковная запеканка	110	15,499	12,705	23,232	269,5	
	кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,8	23,2	145,4	
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	4
Итого за ужин		335	21,099	17,005	54,132	454,2	
Итого за день		1560	48,49	44,58	168,3	1436,51	

день тринадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша рисовая молочная жидкая	200	4,9	6,7	29,9	200,7	
	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7	62	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,5	3,8	23,2	145,4	
Итого за завтрак		430	12,64	14,6	60,1	408,1	
Второй завтрак	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0	0	11,6	46,5	
	вафля	24	2,92	3,33	77,5	354,17	152
Итого за второй завтрак		174	2,92	3,33	89,1	400,67	
Обед	суп фасолевый на бульоне из птицы	200	10,4	5,09	25,03	190,4	
	жаркое домашнему	200	17,5	16,5	16,9	216,3	276
	салат свекольный	25	0,67	3,03	4,1	45,82	77
	фруктовый напиток	180	3,88	3,88	8,93	34,69	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за обед		630	34,15	28,7	65,56	538,21	
Ужин	капуста тушеная	140	3	5	14,1	115,7	
	курица отварная	80	15,582	9,947	0	162,729	
	булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	39,9	
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	4
Итого за ужин		495	24,482	20,247	65,6	555,629	
Итого за день		1729	48,49	44,58	168,3	1902,609	

день четырнадцатый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	каша молочная кукурузная (жидкая)	200	2,5	2	12,1	76	185
	Бутерброд с маслом	30	3,24	4,1	7	62	
	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5	
Итого за завтрак		430	200	6,1	31,9	189,5	
Второй завтрак	сок апельсиновый	150	0,1	0	2,6	11	399
	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	94
Итого за второй завтрак		180	1,87	1,41	25,1	120,8	
Обед	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	4,5	2,4	12,5	90	
	овощи тушеные	150	1,5	5,1	9,8	92,6	
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0	0	11,6	46,5	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	
Итого за обед		545	7,7	7,7	44,5	280,1	
Ужин	сырники из творога	90	24,7	15,6	28,4	357,8	
	молоко сгущеное	5	0,7	0,79	0,95	13,5	
	какао с молоком	150	4,4	3,7	16,3	116,7	
	Батон обогащенный	15	1,1	0,5	7,7	39,3	4
Итого за ужин		260	30,9	20,59	53,35	527,3	
Итого за день		1415	48,49	44,58	168,3	1117,7	

Накопительная ведомость объемов блюд по приемам пищи

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Средн ее за перио д	%
Завтрак	310	430	280	450	430	450	440	455	380	380	430	440	430	430	409,64	24
2 завтрак	180	75	210	224	210	100	175	204	210	180	69	210	174	180	171,5	9
обед	675	645	670	650	580	650	570	630	535	615	625	575	630	545	613,92	41
Упл. ужин	310	350	385	340	505	315	370	295	315	355	375	335	495	260	357,5	26
Всего	1475	1546	1545	1664	1525	1515	155 5	1584	144 0	117 5	149 9	156 0	172 9	141 5	1516,2 1	100

Приложение N 9 к [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#)

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 12 лет	12 лет и старше
Завтрак	350	400	500	550
Второй завтрак	100	100	200	200
Обед	450	600	700	800
Полдник	200	250	300	350
Ужин	400	450	500	600
Второй ужин	100	150	200	200

Накопительная ведомость пищевых веществах, энергии (суточная)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Среднее за период
Белки	46.59	43.7	55.91	66.08	49.27	48.49	49.0	48.49	49.5	48.49	48.49	48.49	48.49	48.49	53.86
жиры	44.14	38.49	58.52	40.41	54.63	54.58	45.5	45.58	44.58	45.58	44.58	45.5	44.58	44.58	48.66
углеводы	173.73	203.53	231.50	249.16	295.93	168.3	224.3	168.3	168.3	170.3	203.3	170.3	168.3	168.3	213.92
Эн.ценн.	1690.9	1441.4	1779.25	2248	1600.12	1447.6	1724.53	1595.26	1368.31	1738.83	1340.83	1436.51	1902.7	1317.3	1659.45

Приложение N 10к [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	1-3 лет		3-7 лет	
белки (г/сут)	42		54	
жиры (г/сут)	47		60	
углеводы (г/сут)	203		261	
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400		1800	