



**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
 на 10 января 2023 г.**

длительность пребывания в детском саду 12 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал.)	
		Возрастная категория: 1-3 года	Возрастная категория: 3-7 лет	Возрастная категория: 1-3 года	Возрастная категория: 3-7 лет
Завтрак	Каша овсяная	150	200	170,39	207,38
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Сыр	10	12	68,6	82,92
	Какао на молоке	150	180	111,13	133,36
Итого на завтрак:		340	432	428,72	528,46
2-й завтрак	Яблоки	200	100	90	45
Итого на второй завтрак:		200	100	90	45
Обед	Суп овощной	150	200	69,14	89,88
	Греча отварная	110	130	189,01	223,38
	Гуляш из говядины	60	70	100,90	117,7
	Огурец консервир.	30	30	37,97	37,97
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из кураги	150	180	67,94	81,53
Итого на обед:		540	660	534,56	637,46
Полдник	Кисель из свежемороженой ягоды	150	200	64,35	77,22
	Печенье	40	40	166,8	166,8
Итого на полдник:		190	240	231,15	270,42
Ужин	Макароны отварные	110	130	161,63	191,02
	Оладьи из печени	60	70	231,13	270,42
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	150	180	46,88	56,23
Итого на ужин:		350	420	518,24	622,47
ИТОГО:		1620	1852	1802,67	2077,41