



**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»  
на 16 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 рисовая	150	200	177,16	236,21
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Сыр	10	12	34,3	41,16
	Какао на молоке	150	180	111,13	133,36
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>432</b>	<b>401,19</b>	<b>515,53</b>
2-й завтрак	Яблоки	200	100	90	45
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>90</b>	<b>45</b>
Обед	Суп гороховый	150	200	93,09	124,12
	Тефтели мясные	60	70	112,03	130,7
	Греча отварная	110	130	189,01	223,38
	Соус томатный	25	30	16,73	20,07
	Кукуруза консервированная	40	40	36	36
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из изюма	150	180	67,94	81,53
<b>Итого на обед:</b>		<b>575</b>	<b>700</b>	<b>584,4</b>	<b>702,8</b>
Полдник	Молоко	200	200	120,12	120,12
	Вафли	40	40	141,6	141,6
<b>Итого на полдник:</b>		<b>240</b>	<b>240</b>	<b>261,72</b>	<b>261,72</b>
Ужин	Картофельное пюре	110	130	106,55	125,92
	Котлета рыбная	60	70	61,22	71,42
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	150	180	46,88	56,23
<b>Итого на ужин:</b>		<b>350</b>	<b>420</b>	<b>293,25</b>	<b>362,35</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1705</b>	<b>1892</b>	<b>1630,56</b>	<b>1887,4</b>