


 «Утверждаю»  
 Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»  
 Е.В. Маркина  
 «17» 01 2023г.

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»  
на 17 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 пшеничная	150	200	182,8	243,73
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Джем	20	25	73,4	91,75
	Чай с молоком	150	180	65,34	78,41
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>445</b>	<b>400,14</b>	<b>518,69</b>
2-й завтрак	Яблоки	150	150	63,46	63,46
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>150</b>	<b>63,46</b>	<b>63,46</b>
Обед	Щи со свежей капустой	150	200	50,4	65,52
	Плов из курицы	150	180	221,27	268,02
	Салат из свеклы с чесноком	40	60	50,48	75,71
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот со свежемороженой ягоды	150	180	60,45	72,54
<b>Итого на обед:</b>		<b>530</b>	<b>670</b>	<b>452,2</b>	<b>568,75</b>
Полдник	Сок	150	200	70,5	94
	Крендель сахарный	75	75	294,55	294,55
<b>Итого на полдник:</b>		<b>225</b>	<b>275</b>	<b>365,05</b>	<b>388,55</b>
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
	Напиток из шиповника	150	180	71,18	85,42
<b>Итого на ужин:</b>		<b>350</b>	<b>420</b>	<b>448,57</b>	<b>541,32</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1605</b>	<b>1960</b>	<b>1729,42</b>	<b>2080,77</b>