



«Утверждаю»
Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»
Е.В. Маркина
«10» 01 2023г.

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
на 18 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	34,3	41,16
	Кофейный напиток	150	200	103,77	124,52
Итого на завтрак:		340	432	387,06	477,86
2-й завтрак	Яблоки	150	150	67,5	67,5
Итого на второй завтрак:		150	150	67,5	67,5
Обед	Свекольник	150	200	102,25	134,01
	Картофельное пюре	110	130	106,55	125,92
	Котлета мясная	60	70	168,4	196,46
	Салат из капусты с морковью	40	60	54,75	82,12
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из кураги	150	180	67,94	81,53
Итого на обед:		550	690	569,49	707,04
Полдник	Кефир	200	200	94,52	94,52
	Зефир	50	50	151	151
Итого на полдник:		255	275	402,66	414,67
Ужин	Сырники творожные	150	150	376,05	376,05
	Джем	20	25	73,4	91,75
	Чай	150	180	45,09	54,11
Итого на ужин:		320	355	373,76	401,13
ИТОГО:		1610	1877	1643,33	1899,05