


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

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
на 26 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 | Суп с фрикадельками | 150 | 200 | 104,8 | 136,24 |
| | Макароны отварные | 110 | 130 | 161,63 | 191,02 |
| | Бифштекс паровой | 60 | 70 | 165,62 | 192,59 |
| | Соус молочный | 40 | 40 | 46,42 | 46,42 |
| | Салат из моркови с зел.горошком | 40 | 60 | 52,97 | 79,45 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 69,6 | 87 |
| | Компот из свежемороженой ягоды | 150 | 180 | 67,94 | 81,53 |
| Итого на обед: | | 590 | 730 | 668,98 | 814,25 |
| Полдник | Йогурт | 150 | 200 | 130,5 | 174 |
| | Печенье | 40 | 40 | 166,8 | 166,8 |
| Итого на полдник: | | 190 | 240 | 297,3 | 340,8 |
| Ужин | Картофельное пюре | 110 | 130 | 106,55 | 125,92 |
| | Рыба по-польски | 30 | 40 | 78,6 | 104,8 |
| | Батон | 30 | 40 | 78,6 | 104,8 |
| | Чай с лимоном | 180 | 180 | 56,23 | 56,23 |
| Итого на ужин: | | 370 | 450 | 304,71 | 361,37 |
| ИТОГО: | | 1640 | 2002 | 1725,55 | 2061,78 |