

«Утверждаю»
 Заведующий ДООУ № 4 «Сказка»
 Е.В. Маркина
 « 30 » 01 2023г.

**Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»
 на 30 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 манная	150	200	161,24	214,98
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Сыр	10	12	68,6	82,92
	Кофейный напиток	150	180	103,77	124,52
Итого на завтрак:		335	405	381,01	481,7
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
	Греча отварная	110	130	189,01	223,38
	Гуляш из говядины	60	70	100,90	117,7
	Салат из капусты с морковью	40	60	54,75	82,12
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот со свежемороженой ягоды	150	180	60,45	72,5
Итого на обед:		590	740	644,22	800,8
Полдник	Молоко	150	200	90,09	120,18
	Печенье	40	40	166,8	166,8
Итого на полдник:		255	275	402,66	414,67
Ужин	Картофельное пюре	110	130	106,55	125,92
	Рыба тушеная под овощами	120	140	122,25	142,15
	Огурец консервированный	30	30	3,9	3,9
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	150	180	45,09	54,11
Итого на ужин:		440	520	356,39	430,86
ИТОГО:		1705	2055	1706,01	2067,78