



 «Утверждаю»
 Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»
 Е.В. Маркина
 « 22 » 03 2023г.

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
на 22 марта 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	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	100,62	134,16
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Джем	20	25	48,8	61
	Чай	150	180	45,09	54,11
Итого на завтрак:		350	445	278,11	354,07
2-й завтрак	Яблоки	200	100	90	45
Итого на второй завтрак:		200	100	90	45
Обед	Щи со свежей капустой	150	200	50,4	65,52
	Рагу из курицы	175	220	229,02	288,57
	Свежий помидор	40	40	9,6	9,6
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из кураги	150	180	67,94	81,53
Итого на обед:		555	710	480,78	619,97
Полдник	Кефир	180	180	84,6	84,6
	Вафли	40	40	141,6	141,6
Итого на полдник:		220	220	226,2	226,2
Ужин	Сырники	110	150	251,95	376,05
	Молоко сгущенное	30	30	131,2	131,2
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	180	180	56,23	56,23
Итого на ужин:		370	370	445,4	445,4
ИТОГО:		1695	1825	1461,27	1602,89