

«Утверждаю»

Заведующий ДООУ № 4 «Сказка»

Е.В. Маркина

2023г.

Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»
на 03 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	Каша рисовая	150	200	177,16	236,21
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Сыр	10	12	34,3	41,16
	Чай	150	180	45,09	54,11
Итого на завтрак:		340	432	335,15	436,28
2-й завтрак	Груши	100	100	57	57
Итого на второй завтрак:		100	100	57	57
Обед	Щи со свежей капустой	150	200	50,4	65,52
	Картофельное пюре	110	130	106,55	125,9
	Рулет мясной с яйцом	60	70	113	132
	Салат из свеклы с чесноком	40	60	50,48	75,71
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из чернослива	150	180	67,94	81,53
Итого на обед:		550	690	457,97	567,66
Полдник	Кефир	150	200	85,07	94,52
	Зефир	50	50	152	152
Итого на полдник:		200	250	237,07	246,52
Ужин	Сырники творожные	150	150	255,27	255,27
	Джем	30	30	73,4	73,4
	Кисель из свежемороженой ягоды	150	180	64,35	77,22
Итого на ужин:		330	360	393,02	405,89
ИТОГО:		1520	1832	1480,21	1713,35