



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

**Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»  
на 17 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 овсяная	150	200	170,39	207,38
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Сыр	10	12	34,3	41,16
	Чай	150	180	45,09	54,11
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>432</b>	<b>319,23</b>	<b>415,05</b>
2-й завтрак	Яблоки	150	150	67,5	67,5
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>150</b>	<b>67,5</b>	<b>67,5</b>
Обед	Суп крестьянский	150	200	63,95	83,14
	Картофельное пюре	110	130	106,55	125,9
	Рулет мясной с яйцом	60	70	112,99	131,83
	Салат из свеклы с чесноком	40	60	50,47	75,71
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из чернослива	150	180	67,94	81,53
<b>Итого на обед:</b>		<b>550</b>	<b>690</b>	<b>471,5</b>	<b>585,13</b>
Полдник	Йогурт	150	160	130,5	139,2
	Крендель сахарный	60	60	235,63	235,63
<b>Итого на полдник:</b>		<b>210</b>	<b>220</b>	<b>366,13</b>	<b>374,83</b>
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	80	100	123,42	154,28
	Котлета рыбная	60	70	61,22	71,42
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай	150	180	45,09	54,11
<b>Итого на ужин:</b>		<b>320</b>	<b>390</b>	<b>308,33</b>	<b>384,61</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1570</b>	<b>1882</b>	<b>1532,69</b>	<b>1827,12</b>