

«Утверждаю»
 Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»
 Е.В. Маркина
 « 23 » марта 2023г.

Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
 на 23 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 «Дружба»	150	200	161,46	215,28
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Сыр	10	12	34,3	41,16
	Какао	150	180	111,13	133,36
Итого на завтрак:		340	432	385,49	494,6
2-й завтрак	Груши	200	100	84	42
Итого на второй завтрак:		200	100	84	42
Обед	Рассольник	150	200	73,41	95,43
	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:		550	690	548,12	678,13
Полдник	Йогурт	180	180	156,6	156,6
	Печенье	40	40	29,76	29,76
Итого на полдник:		220	220	186,36	186,36
Ужин	Рис отварной	110	130	132,42	195,61
	Котлета рыбная	60	70	61,22	71,42
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	150	180	46,88	56,23
Итого на ужин:		380	420	328,47	428,06
ИТОГО:		1690	1862	1532,44	1829,15