

«Утверждаю»

Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»

Е.В. Маркина

2023г.

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»  
на 28 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 манная	150	200	161,24	214,98
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Сыр	10	12	34,3	41,16
	Какао	150	180	111,13	133,36
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>432</b>	<b>385,27</b>	<b>494,3</b>
2-й завтрак	Яблоки	100	100	45	45
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
Обед	Суп рыбный	150	200	118,32	153,82
	Макароны отварные	110	130	161,63	191,02
	Рулет мясной с яйцом	70	70	131,83	131,83
	Огурец свежий	20	25	3	3,25
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из яблок	150	180	45,48	54,58
<b>Итого на обед:</b>		<b>530</b>	<b>655</b>	<b>511,02</b>	<b>621,5</b>
Полдник	Сок	150	200	70,5	94
	Булочка ванильная	60	60	206,92	206,92
<b>Итого на полдник:</b>		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>277,42</b>	<b>300,92</b>
Ужин	Капуста тушеная	100	120	78,46	94,15
	Оладьи из печени	60	70	137,16	160,02
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Напиток из шиповника	150	180	71,18	85,42
<b>Итого на ужин:</b>		<b>340</b>	<b>430</b>	<b>365,4</b>	<b>444,39</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1520</b>	<b>1877</b>	<b>1584,11</b>	<b>1906,11</b>