



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

**Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»
на 30 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 кукурузная	150	200	180,09	240,12
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Сыр	10	12	34,3	41,16
	Какао	150	180	88,72	106,46
Итого на завтрак:		340	432	381,71	492,98
2-й завтрак	Апельсины	80	80	34,4	34,4
Итого на второй завтрак:		80	80	34,4	34,4
Обед	Щи со свежей капустой	150	200	50,4	65,52
	Рис отварной	110	130	132,42	195,61
	Кура отварная	60	70	113,18	131,6
	Салат из свеклы с чесноком	40	60	50,48	75,71
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из яблок	150	180	45,48	54,58
Итого на обед:		550	690	461,56	610,02
Полдник	Йогурт	150	180	130,5	156,6
	Коржик молочный	60	60	247,04	247,04
Итого на полдник:		210	240	377,54	403,64
Ужин	Картофельное пюре	110	130	106,55	125,92
	Котлета рыбная	60	70	61,22	71,42
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	180	180	56,23	56,23
Итого на ужин:		350	420	293,25	358,37
ИТОГО:		1530	1862	1548,46	1899,41