



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

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
на 31 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 пшеничная | 150 | 200 | 200,17 | 266,89 |
| | Батон | 30 | 40 | 78,6 | 104,8 |
| | Масло сливочное | 7 | 10 | 52,76 | 74,8 |
| | Чай с молоком | 150 | 180 | 65,34 | 78,41 |
| Итого на завтрак: | | 337 | 430 | 396,87 | 524,9 |
| 2-й завтрак | Яблоки | 100 | 100 | 45 | 45 |
| Итого на второй завтрак: | | 100 | 100 | 45 | 45 |
| Обед | Рассольник | 150 | 200 | 106,19 | 128,21 |
| | Рагу из курицы | 175 | 220 | 229,02 | 288,57 |
| | Соус молочный | 30 | 40 | 24,15 | 28,99 |
| | Салат из капусты с морковью | 40 | 60 | 54,75 | 82,12 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 50 | 69,6 | 87 |
| | Компот из чернослива | 150 | 180 | 67,94 | 81,53 |
| Итого на обед: | | 530 | 640 | 767,76 | 836,85 |
| Полдник | Сок | 150 | 200 | 70,5 | 94 |
| | Печенье | 30 | 30 | 125,1 | 125,1 |
| Итого на полдник: | | 180 | 230 | 195,6 | 219,1 |
| Ужин | Салат степной | 150 | 150 | 197,6 | 197,6 |
| | «Ежики» мясные | 60 | 70 | 173,64 | 204,28 |
| | Батон | 30 | 40 | 78,6 | 104,8 |
| | Чай с лимоном | 150 | 180 | 56,23 | 67,55 |
| Итого на ужин: | | 390 | 390 | 506,07 | 574,23 |
| ИТОГО: | | 1562 | 1910 | 1671,04 | 2030,66 |