

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

Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»
 на 19 июля 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	161,24	214,98
	башмак	30	40	48,6	104,8
	сир	10	12	34,3	41,16
	коф. кап.	150	180	103,84	124,52
Итого на завтрак:		340	432	377,91	485,46
2-й завтрак	яблочное	150	150	64,5	64,5
Итого на второй завтрак:		150	150	64,5	64,5
Обед	Суп с маж мф.	150	200	68,13	88,57
	Каша гречневая	110	130	86,306	101,99
	Блишки мюсли.	60	70	42,03	130,8
	Ягодный сок	40	50	69,6	84
	Компот из сухофрукт.	150	180	64,94	81,53
Итого на обед:		510	630	404,006	489,79
Полдник	Мафлин	150	200	90,09	120,12
	Вафли.	30	30	106,2	106,2
Итого на полдник:		180	230	196,29	226,32
Ужин	Карш оф. пюре.	110	130	106,55	125,92
	Оладьи из кефир	60	70	134,16	160,02
	Блишки	30	40	48,6	104,8
	Чай	150	180	45,09	54,11
Итого на ужин:		350	420	367,4	444,85
ИТОГО:		1530	1862	1413,106	1813,92