

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

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»**  
**на 30 сентября 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	170,39	209,38
	банан	30	40	48,6	104,8
	масло	4	10	52,36	84,8
	канди	150	180	88,72	106,46
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>338</b>	<b>430</b>	<b>390,07</b>	<b>493,44</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	щель	150	200	59,4	65,52
	картофель пюре	110	130	106,55	125,9
	хлебцы рогачи.	60	70	76,05	88,73
	огурцы консерв.	30	30	37,97	37,97
	хлеб рж.	40	50	69,6	87
	компот из свежих ягод.	150	180	60,45	72,5
<b>Итого на обед:</b>		<b>540</b>	<b>660</b>	<b>401,02</b>	<b>472,62</b>
Полдник	сок	150	200	70,5	94
	печенье.	30	30	22,33	22,33
<b>Итого на полдник:</b>		<b>180</b>	<b>230</b>	<b>92,83</b>	<b>116,33</b>
Ужин	рис бел.	110	130	132,42	195,61
	сметана смешан.	60	70	112,03	130,7
	соус томат.	25	35	16,73	23,38
	банан.	30	40	48,6	104,8
	чай	150	180	45,09	54,11
<b>Итого на ужин:</b>		<b>375</b>	<b>455</b>	<b>384,87</b>	<b>508,6</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1532</b>	<b>1875</b>	<b>1313,79</b>	<b>1640,99</b>