



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

Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»
на 18 октября 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 кукурузн.	150	200	189,03	240,12
	Варен	30	40	78,6	104,8
	Масло сл.	7	10	52,36	74,8
	Какао	150	180	111,13	133,36
Итого на завтрак:		337	400	422,18	553,08
2-й завтрак	Яблочи	100	100	45	45
Итого на второй завтрак:		100	100	45	45
Обед	Суп рыбный	150	200	118,32	153,82
	Гречка 2% -	110	130	189,01	223,38
	Пюре из каб.	60	70	100,9	117,20
	Св-огурец	30	30	3	3
	Хлеб зит -	40	50	69,6	87
	Каша из чернов.	150	180	67,99	81,53
Итого на обед:		540	660	548,77	666,43
Полдник	Кефир	180	180	85,07	85,07
	Котлет мясн.	60	60	247,09	247,09
Итого на полдник:		240	240	332,11	332,11
Ужин	Запеканка творо.	150	150	369,89	369,89
	Рисов	30	30	119,1	119,1
	Напиток шипов.	180	180	85,42	85,42
Итого на ужин:		360	360	565,41	565,41
ИТОГО:		1577	1760	1913,47	2162,03