



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

Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
 на 14 ноября, 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	130,39	208,38
	башмак	30	40	28,6	104,8
	сир	10	12	34,3	41,46
	какао	150	180	88,42	106,46
Итого на завтрак:		340	432	342,01	460,1
2-й завтрак	башмак	150	150	144	144
Итого на второй завтрак:		150	150	144	144
Обед	суп горох	150	200	93,09	124,12
	рис овсян	110	130	132,42	195,61
	Тертые овощи.	60	80	112,03	130,7
	Соус овсян.	25	30	16,73	20,07
	Кефир жир	40	50	69,6	87
	Св. капуста	40	40	6	6
	Компот из черн.	150	180	67,94	81,53
Итого на обед:		575	700	498,81	645,03
Полдник	сок	150	200	40,5	94
	Булочка зер.	60	60	238,09	238,09
Итого на полдник:		210	260	308,59	332,09
Ужин	Тюфле картофель.	110	130	106,55	125,92
	Оладьи из картофеля.	60	80	137,16	160,02
	башмак	30	40	28,6	104,8
	чай с овсянкой	150	180	46,88	56,23
Итого на ужин:		350	420	369,19	446,98
ИТОГО:		1625	1962	1691,6	2028,19