



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

Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»  
на 16 января 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 манная	150	200	161,24	211,98
	банан	30	40	28,6	104,8
	масло	7	10	52,36	44,8
	чай с молок.	150	180	65,34	28,41
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>334</b>	<b>430</b>	<b>357,54</b>	<b>471,99</b>
2-й завтрак	Творог	90	90	51,3	51,3
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>90</b>	<b>90</b>	<b>51,3</b>	<b>51,3</b>
Обед	светолавашки	150	200	102,25	134,01
	конюшня тушёная	40	130	86,31	101,1
	яблоки свежие	60	70	123,64	204,28
	Усёб фреш	40	50	69,6	82
	квасной сушёной	150	180	45,48	54,58
<b>Итого на обед:</b>		<b>510</b>	<b>630</b>	<b>477,28</b>	<b>580,97</b>
Полдник	печенье	150	200	130,5	156,6
	печенье	40	40	166,8	166,8
<b>Итого на полдник:</b>		<b>190</b>	<b>240</b>	<b>297,3</b>	<b>323,4</b>
Ужин	Яблово су курог	145	210	221,22	268,02
	банан	30	40	28,6	104,8
	чай с маслом	150	180	46,88	56,23
<b>Итого на ужин:</b>		<b>355</b>	<b>430</b>	<b>346,75</b>	<b>429,05</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1482</b>	<b>1820</b>	<b>1530,17</b>	<b>1857,71</b>