



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

Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»

на *10 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	<i>каша гречневая</i>	<i>150</i>	<i>200</i>	<i>161,46</i>	<i>215,18</i>
	<i>баноч</i>	<i>30</i>	<i>40</i>	<i>48,6</i>	<i>104,8</i>
	<i>масло</i>	<i>4</i>	<i>10</i>	<i>52,36</i>	<i>54,8</i>
	<i>кашар</i>	<i>150</i>	<i>180</i>	<i>88,72</i>	<i>106,46</i>
<b>Итого на завтрак:</b>		<i>334</i>	<i>430</i>	<i>381,14</i>	<i>501,34</i>
2-й завтрак	<i>яблоко</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>45</i>	<i>45</i>
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<i>100</i>	<i>100</i>	<i>45</i>	<i>45</i>
Обед	<i>суп с клецки</i>	<i>150</i>	<i>200</i>	<i>72</i>	<i>94,7</i>
	<i>мяк. рыб</i>	<i>110</i>	<i>130</i>	<i>161,63</i>	<i>191,02</i>
	<i>рыбеш с овощами</i>	<i>60</i>	<i>50</i>	<i>113</i>	<i>132</i>
	<i>салат из капусты с морк.</i>	<i>40</i>	<i>60</i>	<i>54,75</i>	<i>82,12</i>
	<i>рисов. кот</i>	<i>40</i>	<i>50</i>	<i>69,6</i>	<i>87</i>
	<i>компот из см. ягод</i>	<i>150</i>	<i>180</i>	<i>60,45</i>	<i>74,5</i>
<b>Итого на обед:</b>		<i>550</i>	<i>690</i>	<i>531,43</i>	<i>662,04</i>
Полдник	<i>шоколад печенье</i>	<i>150</i>	<i>200</i>	<i>90,09</i>	<i>108,108</i>
	<i>кисель</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>183</i>	<i>183</i>
<b>Итого на полдник:</b>		<i>200</i>	<i>250</i>	<i>273,09</i>	<i>291,108</i>
Ужин	<i>салат из капусты с морк.</i>	<i>80</i>	<i>100</i>	<i>123,42</i>	<i>154,18</i>
	<i>творожная запеканка</i>	<i>60</i>	<i>50</i>	<i>76,95</i>	<i>90,53</i>
	<i>баноч</i>	<i>30</i>	<i>40</i>	<i>48,6</i>	<i>104,8</i>
	<i>чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>180</i>	<i>46,88</i>	<i>56,13</i>
<b>Итого на ужин:</b>		<i>320</i>	<i>390</i>	<i>325,85</i>	<i>405,84</i>
<b>ИТОГО:</b>		<i>1504</i>	<i>1860</i>	<i>1556,51</i>	<i>1905,328</i>