



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

Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»  
на 22 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 пшеничная	150	200	180,09	240,12
	башен	30	40	48,6	104,8
	сок	10	12	34,3	41,16
	коф. кап.	150	180	103,88	124,52
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>432</b>	<b>396,86</b>	<b>510,6</b>
2-й завтрак	маффин	80	80	19,59	19,59
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>80</b>	<b>80</b>	<b>19,59</b>	<b>19,59</b>
Обед	суп рыбн.	150	200	118,32	153,22
	пюре картофель.	110	130	106,55	125,9
	супчик с куриц.	60	80	322,56	362,26
	св. пюре	40	40	9,6	9,6
	кисель фрукт.	40	50	69,6	88
	компот с фрукт.	150	180	60,45	72,5
<b>Итого на обед:</b>		<b>550</b>	<b>640</b>	<b>692,08</b>	<b>811,08</b>
Полдник	кефир	150	200	48,33	104,44
	йогурт	50	50	151	151
<b>Итого на полдник:</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>229,33</b>	<b>255,44</b>
Ужин	сырники с ябл.	150	150	376,05	376,05
	сок с ябл.	30	30	43,2	43,2
	чай с ябл.	150	180	45,09	54,11
<b>Итого на ужин:</b>		<b>330</b>	<b>360</b>	<b>494,34</b>	<b>503,36</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1500</b>	<b>1792</b>	<b>1832,11</b>	<b>2100,08</b>