

«Утверждаю»
 Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»
 Каркина

« 22 »



Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
 на 28 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	Малыш пшенки	150	200	182,8	243,73	
	Батон	30	40	78,6	104,8	
	Сыр	10	12	34,3	47,16	
	Молоко с маслом	150	180	88,72	106,46	
Итого на завтрак:		340	432	384,42	495,55	
2-й завтрак	Яблоки	100	100	45	45	
Итого на второй завтрак:		100	100	45	45	
Обед	Рассольник	150	200	106,13	128,21	
	Картофель пюре	110	130	106,55	125,92	
	Мясные котлеты	60	70	112,03	130,7	
	Соус томат	25	30	16,73	20,07	
	Салат из капусты с мор.	40	60	54,75	82,12	
	Джем	40	50	69,6	87	
	Компот из яблок	150	180	46,48	54,58	
Итого на обед:		575	720	511,33	628,6	
Полдник	Молоко	200	200	120,12	120,12	
	Вафли	30	30	106,2	106,2	
Итого на полдник:		230	230	226,32	226,32	
Ужин	Макар. яб.	110	130	161,63	191,02	
	Олад. из пом. по вкусу	60	70	137,16	160,02	
	Батон	30	40	78,6	104,8	
	Чай с лим.	150	180	46,88	56,23	
Итого на ужин:		350	420	424,27	512,07	
ИТОГО:		1595	1902	1591,34	1907,54	



№ 4 «Сказка»
 Е.В. Маркина
 2023г.

Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
 на *учебный* 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>Мама каша</i>	150	200	209,18	266,89
	<i>Башмак</i>	30	40	78,6	104,8
	<i>масло</i>	77	10	52,36	74,8
	<i>чай с молоком</i>	150	180	78,41	78,41
Итого на завтрак:		<i>337</i>	<i>430</i>	<i>409,54</i>	<i>524,9</i>
2-й завтрак	<i>Творожок</i>	150	150	85,5	85,5
Итого на второй завтрак:		<i>150</i>	<i>150</i>	<i>85,5</i>	<i>85,5</i>
Обед	<i>Суп фасолевый</i>	150	180	108,46	131,16
	<i>Творог каршоф</i>	110	130	106,55	125,9
	<i>котлетки овощные</i>	60	70	108,4	196,46
	<i>салат из морс з.гор.</i>	40	60	52,97	79,45
	<i>хлеб жост</i>	40	50	69,6	87
	<i>компот из сухофруктов</i>	150	180	60,45	71,5
Итого на обед:		<i>550</i>	<i>670</i>	<i>566,43</i>	<i>692,74</i>
Полдник	<i>молоко</i>	150	200	90,09	120,12
	<i>вафли</i>	40	40	141,6	141,6
Итого на полдник:		<i>190</i>	<i>240</i>	<i>231,69</i>	<i>261,72</i>
Ужин	<i>Мама каша с овощами</i>	200	200	292	292
	<i>чай с молоком</i>	150	180	45,09	54,11
Итого на ужин:		<i>350</i>	<i>380</i>	<i>337,09</i>	<i>346,4</i>
ИТОГО:		<i>1577</i>	<i>1870</i>	<i>1630,25</i>	<i>1911,26</i>

