



№ 4 «Сказка»  
Е.В. Маркина  
2023г.

Ежедневное меню основного питания ДС № 4 «Сказка»  
на 12 декабря. 2023 г.  
длительность пребывания в детском саду 1 час

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 кукуруз.	150	200	180,09	240,12
	бананы	30	40	88,6	104,8
	масло	4	10	52,36	24,8
	коф. кап.	150	180	103,77	124,52
Итого на завтрак:		337	430	414,82	544,24
2-й завтрак	овсяные	100	100	45	45
Итого на второй завтрак:		100	100	45	45
Обед	Суп с фрикадель.	150	200	104,8	136,24
	картофель тушен.	150	150	117,68	117,68
	Ежевика варен.	60	70	173,64	204,28
	Яблоко	40	50	69,6	82
	Компот из кураги	150	180	67,94	81,53
Итого на обед:		550	650	533,66	626,73
Полдник	сок	150	200	48,3	104,44
	бублики	60	60	206,92	206,92
Итого на полдник:		210	260	285,22	311,36
Ужин	Мама рожок с вар.	200	200	292	292
	чай	150	180	45,09	54,11
Итого на ужин:		350	380	337,09	346,11
ИТОГО:		1547	1820	1615,79	1873,44



№ 4 «Скарын»  
В. Маркина  
2023г.

Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Скарын»  
на 12 декабря 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 рисовая	150	200	187,16	236,21
	Блишеч	30	40	48,6	104,8
	Апельс	20	20	48,8	48,8
	Чай с сахаром	150	180	65,34	78,41
Итого на завтрак:		350	440	369,9	468,22
2-й завтрак	Апельс	100	100	45	45
Итого на второй завтрак:		100	100	45	45
Обед	Мясное	150	200	87,41	95,43
	Пюре картоф.	110	130	106,55	125,92
	Курочка вар.	60	70	113,18	131,6
	Салат из	40	50	69,6	88
	Компот из абв.	150	180	45,48	54,58
Итого на обед:		510	630	408,24	494,53
Полдник	Печенье	30	30	125,1	125,1
	Кисель	150	200	53,62	71,5
Итого на полдник:		180	230	178,72	196,6
Ужин	Варенная свекла	150	150	285,63	285,63
	1/2 яблоко	20	20	31,5	31,5
	Блишеч	30	40	48,6	104,8
	Чай	150	180	45,09	54,11
Итого на ужин:		350	390	440,82	476,04
ИТОГО:		1490	1790	1442,68	1680,39