



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

Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
 на *14 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	<i>каша овсяная</i>	<i>150</i>	<i>200</i>	<i>181,24</i>	<i>244,98</i>
	<i>бананы</i>	<i>30</i>	<i>40</i>	<i>28,6</i>	<i>104,8</i>
	<i>сок</i>	<i>10</i>	<i>12</i>	<i>34,3</i>	<i>41,16</i>
	<i>чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>180</i>	<i>65,34</i>	<i>78,41</i>
Итого на завтрак:		<i>340</i>	<i>432</i>	<i>339,48</i>	<i>439,35</i>
2-й завтрак	<i>манная каша</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>33,01</i>	<i>33,01</i>
Итого на второй завтрак:		<i>100</i>	<i>100</i>	<i>33,01</i>	<i>33,01</i>
Обед	<i>свекольник</i>	<i>150</i>	<i>200</i>	<i>102,25</i>	<i>134,01</i>
	<i>Пюре картофельное</i>	<i>110</i>	<i>130</i>	<i>106,55</i>	<i>125,92</i>
	<i>Оладьи из творога</i>	<i>60</i>	<i>70</i>	<i>231,13</i>	<i>240,42</i>
	<i>Салат из капусты</i>	<i>40</i>	<i>60</i>	<i>54,75</i>	<i>82,12</i>
	<i>Хлеб рж.</i>	<i>40</i>	<i>50</i>	<i>69,6</i>	<i>84</i>
	<i>Компот из черники</i>	<i>150</i>	<i>180</i>	<i>64,94</i>	<i>81,53</i>
Итого на обед:		<i>550</i>	<i>690</i>	<i>632,22</i>	<i>781</i>
Полдник	<i>Кефир</i>	<i>150</i>	<i>200</i>	<i>48,33</i>	<i>104,44</i>
	<i>Зеркал</i>	<i>50</i>	<i>50</i>	<i>151</i>	<i>151</i>
Итого на полдник:		<i>200</i>	<i>250</i>	<i>229,33</i>	<i>255,44</i>
Ужин	<i>Сырники из творога</i>	<i>150</i>	<i>150</i>	<i>376,05</i>	<i>376,05</i>
	<i>Овощи</i>	<i>30</i>	<i>30</i>	<i>43,2</i>	<i>43,2</i>
	<i>чай</i>	<i>150</i>	<i>180</i>	<i>45,09</i>	<i>54,11</i>
Итого на ужин:		<i>330</i>	<i>360</i>	<i>494,34</i>	<i>503,36</i>
ИТОГО:		<i>1520</i>	<i>1832</i>	<i>1728,33</i>	<i>2012,16</i>

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

Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»
 на 15 декабря 2023г.
 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 пшениш	150	200	200,17	266,89
	баноч	30	40	48,6	104,8
	масло	7	10	52,36	74,8
	какао	150	180	119,13	133,36
Итого на завтрак:		337	430	442,26	579,85
2-й завтрак	Творог	150	150	85,5	85,5
Итого на второй завтрак:		150	150	85,5	85,5
Обед	мис со св кол	150	200	50,4	65,52
	Третья св	110	130	189,01	223,38
	Творог из св.	60	70	100,9	117,4
	салат из св ч.	40	60	50,48	75,71
	хлеб рж	40	50	69,6	87
	квашен из свч.	150	180	49,48	54,58
Итого на обед:		550	690	509,84	623,89
Полдник	Пюре	150	200	130,5	174
	печенье	30	30	125,1	125,1
Итого на полдник:		180	230	255,6	299,1
Ужин	Блишечки	150	150	247,93	247,93
	с джемом	30	30	110,1	110,1
	жарен	150	180	71,18	85,42
Итого на ужин:		330	360	429,21	443,45
ИТОГО:		1547	1860	1722,44	2031,79