



«Утверждаю»  
№ 4 «Сказка»  
БЕНИКОВА  
202 г.

Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»  
на 10.01 202 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	Сыр масл. с маслен. сыр.	150	200	100,62	134,16
	Блишечки	30	40	78,6	104,8
	Масло	7	10	51,36	74,8
	Смет.	150	180	45,09	54,11
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>337</b>	<b>430</b>	<b>276,67</b>	<b>367,87</b>
2-й завтрак	Яблоко	100	100	45	45
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
Обед	Рассольник	150	200	93,41	95,43
	Творог сыр.	110	130	189,01	223,38
	Творог сыр. с сахаром.	60	70	100,9	117,7
	Чай с сахаром.	40	50	31,2	39
	Каша греч.	40	50	69,6	87
	Каша пшенич. с маслом.	150	180	60,45	72,5
<b>Итого на обед:</b>		<b>550</b>	<b>680</b>	<b>524,27</b>	<b>635,01</b>
Полдник	Сыр масл.	150	200	90,09	120,12
	Творог сыр.	50	50	18,3	18,3
<b>Итого на полдник:</b>		<b>200</b>	<b>250</b>	<b>273,09</b>	<b>303,12</b>
Ужин	Сыр масл. с сыр. с.	150	150	97,05	97,05
	Джем	40	40	97,6	97,6
	Каша греч.	150	180	41,18	85,42
<b>Итого на ужин:</b>		<b>340</b>	<b>370</b>	<b>544,83</b>	<b>559,07</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1527</b>	<b>1830</b>	<b>1663,86</b>	<b>1910,07</b>