



«Утверждаю»  
 Заведующий ДООУ № 4 «Сказка»  
 Е.В. Маркина  
 2024г.

Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»  
 на 15 января 2024 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                         | Каши овсяная            | 150                            | 200                           | 170,33                          | 209,58                        |
|                                 | Батон                   | 30                             | 40                            | 78,6                            | 104,8                         |
|                                 | Сыр                     | 10                             | 12                            | 34,3                            | 44,16                         |
|                                 | Каши на супе.<br>молоко | 150                            | 180                           | 111,13                          | 133,36                        |
| <b>Итого на завтрак:</b>        |                         | <b>340</b>                     | <b>432</b>                    | <b>394,42</b>                   | <b>486,70</b>                 |
| 2-й завтрак                     | Хлебцы                  | 200                            | 100                           | 90                              | 45                            |
| <b>Итого на второй завтрак:</b> |                         | <b>200</b>                     | <b>100</b>                    | <b>90</b>                       | <b>45</b>                     |
| Обед                            | Суп с фасолью           | 150                            | 200                           | 118,83                          | 144,05                        |
|                                 | Картофель тушен.        | 150                            | 180                           | 117,63                          | 141,23                        |
|                                 | "Ежики" мясные          | 60                             | 70                            | 173,64                          | 204,28                        |
|                                 | "Хлеб рж.               | 40                             | 50                            | 69,6                            | 87                            |
|                                 | Компот из фруктов       | 150                            | 180                           | 67,94                           | 87,53                         |
| <b>Итого на обед:</b>           |                         | <b>550</b>                     | <b>680</b>                    | <b>547,7</b>                    | <b>658,63</b>                 |
| Полдник                         | Молоко                  | 150                            | 200                           | 90,09                           | 129,12                        |
|                                 | Фруктовый<br>компот     | 70                             | 70                            | 255,85                          | 255,85                        |
| <b>Итого на полдник:</b>        |                         | <b>220</b>                     | <b>270</b>                    | <b>345,94</b>                   | <b>375,97</b>                 |
| Ужин                            | Картофель пюре          | 110                            | 130                           | 106,55                          | 125,32                        |
|                                 | Риса туш. из овощей.    | 120                            | 140                           | 122,25                          | 142,15                        |
|                                 | Батон                   | 30                             | 40                            | 78,6                            | 104,8                         |
|                                 | Чай с лим.              | 150                            | 180                           | 45,09                           | 54,11                         |
| <b>Итого на ужин:</b>           |                         | <b>410</b>                     | <b>490</b>                    | <b>352,49</b>                   | <b>426,98</b>                 |
| <b>ИТОГО:</b>                   |                         | <b>1820</b>                    | <b>1972</b>                   | <b>1730,55</b>                  | <b>1933,31</b>                |