

«Утверждаю»
 Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»
 Е.В. Маркина
 «18» марта 2024г.

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
 на 18 марта, 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 пшеница	150	200	200,17	266,89
	Блинок	30	40	78,6	104,8
	Сыр	10	12	34,3	41,16
	Чай	150	180	46,88	56,23
Итого на завтрак:		340	432	359,95	469,08
2-й завтрак	Яблочки	100	100	45	45
Итого на второй завтрак:		100	100	45	45
Обед	Суп овощн.	150	200	69,14	89,88
	Рис овсб.	110	150	132,42	195,61
	Резка по польски.	60	70	63,33	74,42
	Вареники с в.е. том.	40	60	50,48	75,71
	Яблоко фрукт	40	50	69,6	87
	Компот из яблок	150	180	45,48	54,58
Итого на обед:		550	690	430,45	577,2
Полдник	Сыр	150	200	70,5	94
	печенье	30	30	125,1	125,1
Итого на полдник:		180	230	195,6	219,1
Ужин	Салат овощной	150	150	197,6	197,6
	Вареники из капусты	60	70	327,56	362,26
	Блинок	30	40	78,6	104,8
	Чай с вареником	150	180	46,88	56,23
Итого на ужин:		390	440	650,64	720,89
ИТОГО:		1560	1892	1681,64	2031,27