

«Утверждаю»  
 Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»  
 Е.В. Маркина  
 « 03 » сентяб 2024г.

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»**  
**на 03 сентяб г.**  
 длительность пребывания в детском саду 12 часов

| Приём пищи                      | Наименование блюда        | Вес блюда (г)                     |                                  | Энергетическая ценность (ккал.)   |                                  |
|---------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
|                                 |                           | Возрастная категория:<br>1-3 года | Возрастная категория:<br>3-7 лет | Возрастная категория:<br>1-3 года | Возрастная категория:<br>3-7 лет |
| Завтрак                         | <i>Каша манная</i>        | 150                               | 200                              | 161,24                            | 244,98                           |
|                                 | <i>Банан</i>              | 30                                | 40                               | 78,6                              | 104,8                            |
|                                 | <i>Сол</i>                | 10                                | 12                               | 34,3                              | 44,16                            |
|                                 | <i>Какао</i>              | 150                               | 180                              | 111,13                            | 133,36                           |
| <b>Итого на завтрак:</b>        |                           | <i>340</i>                        | <i>432</i>                       | <i>385,27</i>                     | <i>524,3</i>                     |
| 2-й завтрак                     | <i>Яблоко</i>             | 100                               | 100                              | 45                                | 45                               |
| <b>Итого на второй завтрак:</b> |                           | <i>100</i>                        | <i>100</i>                       | <i>45</i>                         | <i>45</i>                        |
| Обед                            | <i>Суп с шамп.-эфф.</i>   | 150                               | 200                              | 100,91                            | 130,28                           |
|                                 | <i>Рис овс.</i>           | 110                               | 130                              | 132,42                            | 195,61                           |
|                                 | <i>Детский салат.</i>     | 60                                | 70                               | 112,03                            | 130,7                            |
|                                 | <i>Овощи котл.</i>        | 30                                | 30                               | 37,97                             | 37,94                            |
|                                 | <i>Хлеб рж</i>            | 40                                | 50                               | 69,6                              | 87                               |
|                                 | <i>Компот из фруктов.</i> | 150                               | 180                              | 60,45                             | 72,5                             |
|                                 |                           |                                   |                                  |                                   |                                  |
| <b>Итого на обед:</b>           |                           | <i>540</i>                        | <i>660</i>                       | <i>513,38</i>                     | <i>656,06</i>                    |
| Полдник                         | <i>Молоко</i>             | 150                               | 200                              | 90,09                             | 120,12                           |
|                                 | <i>Булочка гор.</i>       | 60                                | 60                               | 206,92                            | 206,92                           |
| <b>Итого на полдник:</b>        |                           | <i>210</i>                        | <i>260</i>                       | <i>297,01</i>                     | <i>327,04</i>                    |
| Ужин                            | <i>Картофель том.</i>     | 110                               | 130                              | 106,55                            | 125,92                           |
|                                 | <i>Детский салат.</i>     | 60                                | 70                               | 76,95                             | 90,53                            |
|                                 | <i>Банан.</i>             | 30                                | 40                               | 78,6                              | 104,8                            |
|                                 | <i>Салат с овощ.</i>      | 150                               | 180                              | 56,23                             | 67,55                            |
|                                 |                           |                                   |                                  |                                   |                                  |
| <b>Итого на ужин:</b>           |                           | <i>350</i>                        | <i>420</i>                       | <i>318,33</i>                     | <i>329,25</i>                    |
| <b>ИТОГО:</b>                   |                           | <i>1540</i>                       | <i>1872</i>                      | <i>1558,99</i>                    | <i>1873,65</i>                   |