



«Утверждаю»  
И.о. заведующего ДОУ № 4 «Сказка»  
И.В. Федотова  
«14» октября 2022г.

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»  
на 14 октября 2022 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	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	100,62	134,16
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Масло сливочное	7	10	52,36	74,8
	Какао	150	180	88,72	106,46
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>337</b>	<b>430</b>	<b>320,3</b>	<b>420,22</b>
2-й завтрак	Яблоки	130	130	70	70
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>130</b>	<b>130</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
Обед	Щи со свежей капустой	150	200	69,14	89,88
	Картофельное пюре	110	130	106,55	125,92
	Рыба тушеная под овощами	120	140	122,25	142,15
	Огурец консервированный	30	30	18	18
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот со свежемороженой ягоды	150	180	67,94	81,53
<b>Итого на обед:</b>		<b>600</b>	<b>730</b>	<b>453,48</b>	<b>534,48</b>
Полдник	Сок	150	200	70,5	94
	Печенье	40	40	198,5	198,5
<b>Итого на полдник:</b>		<b>190</b>	<b>240</b>	<b>269</b>	<b>292,5</b>
Ужин	Макароны с сыром	200	200	248	248
	Чай с лимоном	150	180	47,0	56,0
<b>Итого на ужин:</b>		<b>350</b>	<b>380</b>	<b>295,0</b>	<b>304,0</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1607</b>	<b>1910</b>	<b>1407,78</b>	<b>1621,2</b>