



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

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
на 19 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	Каша пшеничная	150	200	182,8	243,73
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Масло	7	10	52,36	74,8
	Какао	150	180	111,13	133,36
Итого на завтрак:		337	430	424,89	556,69
2-й завтрак	Груши	120	120	69,6	69,6
Итого на второй завтрак:		120	120	69,6	69,6
Обед	Суп рыбный	150	200	75,68	98,38
	Рис отварной	110	130	132,42	195,61
	Суфле из курицы	60	70	327,56	362,26
	Соус сметанный	15	25	31,77	52,94
	Огурец консервированный	20	30	2,6	3,9
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из свежемороженой ягоды	150	180	60,45	72,5
Итого на обед:		545	685	742,72	928,03
Полдник	Кефир	150	200	85,07	94,52
	Зефир	50	50	152	152
Итого на полдник:		200	250	237,07	246,52
Ужин	Сырники	110	150	251,95	376,05
	Джем	20	30	48,4	72,66
	Чай с лимоном	150	180	47,0	56,0
Итого на ужин:		280	360	347,35	504,71
ИТОГО:		1482	1845	1821,63	2305,55