



**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»  
на 10 ноября 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 пшенная	150	200	200,17	266,89
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Джем	20	25	73,4	91,75
	Какао	150	180	111,13	133,36
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>445</b>	<b>463,3</b>	<b>596,8</b>
2-й завтрак	Груши	100	100	57	57
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>57</b>	<b>57</b>
Обед	Суп овощной	150	200	69,14	89,88
	Рагу из курицы	175	220	229,02	288,57
	Свежий помидор	40	40	9,6	9,6
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из свежемороженой ягоды	150	180	60,45	72,5
<b>Итого на обед:</b>		<b>555</b>	<b>710</b>	<b>437,81</b>	<b>547,55</b>
Полдник	Йогурт	180	180	156,6	156,6
	Булочка ванильная	60	60	206,92	206,92
<b>Итого на полдник:</b>		<b>240</b>	<b>240</b>	<b>363,52</b>	<b>363,52</b>
Ужин	Омлет	130	130	169,41	169,41
	Икра кабачковая	20	30	18	27
	Батон	50	50	39	39
	Чай	150	180	45,09	54,11
<b>Итого на ужин:</b>		<b>360</b>	<b>400</b>	<b>332,1</b>	<b>367,32</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1605</b>	<b>1895</b>	<b>1653,73</b>	<b>1932,19</b>