



Утверждаю»
Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»
Е.В. Маркина
2022г.

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
на 16 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 пшеничная	150	200	182,8	243,73
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Масло сливочное	7	10	52,36	74,8
	Какао на молоке	150	180	88,72	106,46
Итого на завтрак:		337	430	402,48	525,79
2-й завтрак	Бананы	150	150	144	144
Итого на второй завтрак:		150	150	144	144
Обед	Щи со свежей капустой	150	200	50,4	65,52
	Рагу из курицы	175	220	229,02	288,57
	Свежий помидор	40	40	9,9	9,6
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из свежемороженой ягоды	150	180	60,45	72,5
Итого на обед:		555	690	419,37	529,19
Полдник	Кефир	180	180	94	94,
	Зефир	50	50	151	151
Итого на полдник:		230	230	245	245
Ужин	Сырники творожные	150	150	376,05	376,05
	Молоко сгущенное	30	30	101,4	101,4
	Чай с лимоном	150	180	45,09	54,11
Итого на ужин:		330	360	522,54	531,56
ИТОГО:		1602	1860	1733,35	1973,54