



**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»  
на 22 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 кукурузная	150	200	180,09	240,12
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Сыр	10	12	34,3	41,16
	Чай	150	180	45,09	54,11
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>432</b>	<b>338,08</b>	<b>440,19</b>
2-й завтрак	Яблоки	100	100	45	45
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
Обед	Рассольник	150	200	73,41	95,43
	Ленивые голубцы	160	160	231,15	231,15
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот со свежемороженой ягоды	150	180	67,94	81,53
<b>Итого на обед:</b>		<b>530</b>	<b>590</b>	<b>479,44</b>	<b>518,86</b>
Полдник	Молоко	200	200	120,12	120,12
	Коржик молочный	60	60	247,04	247,04
<b>Итого на полдник:</b>		<b>260</b>	<b>260</b>	<b>367,16</b>	<b>367,16</b>
Ужин	Омлет	130	130	169,41	211,76
	Икра кабачковая	40	50	31,2	39
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	150	180	46,88	56,23
<b>Итого на ужин:</b>		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>296,82</b>	<b>391,95</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1580</b>	<b>1782</b>	<b>1555,77</b>	<b>1740,65</b>