



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

**Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»
на 23 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 овсяная	150	200	170,39	207,38
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Масло сливочное	7	10	52,36	74,8
	Кофейный напиток	150	180	103,77	124,52
Итого на завтрак:		337	430	301,35	511,5
2-й завтрак	Яблоко	100	100	45	45
Итого на второй завтрак:		100	100	45	45
Обед	Борщ с фасолью на кур.бульоне	150	200	108,46	131,16
	Картофельное пюре	110	130	106,55	125,9
	Кура отварная	60	70	113,18	131,6
	Огурец свежий	40	40	6	6
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из яблок	150	180	45,48	54,58
Итого на обед:		580	670	449,27	536,24
Полдник	Йогурт	150	180	130,5	156,6
	Печенье	40	40	166,8	166,8
Итого на полдник:		200	250	297,3	323,4
Ужин	Запеканка творожная	150	150	369,89	369,89
	Джем	40	40	97,6	97,6
	Кисель из свежемороженой ягоды	180	180	64,35	64,35
Итого на ужин:		370	370	581,04	581,04
ИТОГО:		1562	1920	1673,96	1997,18