



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

**Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»  
на 29 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
	Сыр	10	12	34,3	41,16
	Кофейный напиток	150	200	103,77	124,52
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>432</b>	<b>387,06</b>	<b>477,86</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
	Рагу из курицы	175	220	229,02	288,57
	Огурец свежий	40	40	6	6
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из яблок	150	180	45,48	54,58
<b>Итого на обед:</b>		<b>555</b>	<b>690</b>	<b>423,51</b>	<b>531,58</b>
Полдник	Сок	150	200	70,5	94
	Гребешок с джемом	50	70	183,7	255,85
<b>Итого на полдник:</b>		<b>200</b>	<b>270</b>	<b>253,67</b>	<b>349,85</b>
Ужин	Ленивые голубцы	160	160	231,15	231,15
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	150	180	45,09	54,11
<b>Итого на ужин:</b>		<b>340</b>	<b>380</b>	<b>354,84</b>	<b>390,06</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1535</b>	<b>1872</b>	<b>1464,08</b>	<b>1794,35</b>