



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

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
 на 20 декабря 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	56,23	67,55
Итого на завтрак:		340	432	349,22	453,63
2-й завтрак	Яблоки	100	100	45	45
Итого на второй завтрак:		100	100	45	45
Обед	Щи со свежей капустой	150	200	50,4	65,52
	Рис отварной	110	130	132,42	195,61
	Кура отварная	60	70	113,18	131,6
	Икра кабачковая	40	50	31,2	39
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из кураги	150	180	67,94	81,53
Итого на обед:		550	690	469,54	615,26
Полдник	Сок	150	200	70,5	103
	Булочка ванильная	60	60	206,92	206,92
Итого на полдник:		210	260	277,42	309,92
Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	80	100	123,42	154,28
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	70	137,16	160,02
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	150	180	45,09	54,11
Итого на ужин:		320	390	395,41	486,65
ИТОГО:		1520	1872	1536,59	1910,46