



**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»  
на 22 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 овсяная	150	200	170,39	207,38
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Джем	20	20	48,8	48,8
	Чай	150	180	45,09	54,11
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>440</b>	<b>342,88</b>	<b>415,09</b>
2-й завтрак	Мандарины	200	100	106	53
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>200</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>53</b>
Обед	Свекольник	150	200	102,25	134,01
	Рагу из курицы	175	220	229,02	288,57
	Салат из капусты с морковью	40	60	54,75	82,13
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из свежемороженой ягоды	150	180	60,45	72,5
<b>Итого на обед:</b>		<b>555</b>	<b>710</b>	<b>516,07</b>	<b>664,2</b>
Полдник	Йогурт	180	180	156,6	156,6
	Ватрушка с творогом	60	60	219,07	219,07
<b>Итого на полдник:</b>		<b>240</b>	<b>240</b>	<b>375,67</b>	<b>375,67</b>
Ужин	Макароны с сыром	200	200	292	292
	Чай с лимоном	150	180	46,88	56,23
<b>Итого на ужин:</b>		<b>350</b>	<b>380</b>	<b>338,88</b>	<b>348,23</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1695</b>	<b>1870</b>	<b>1679,5</b>	<b>1856,19</b>