

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

Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
 на 01 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 пшеничная	150	200	182,8	243,73
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Масло	7	10	52,36	74,8
	Кофейный напиток	150	180	88,72	106,46
Итого на завтрак:		337	430	402,48	529,79
2-й завтрак	Яблоки	150	150	67,5	67,5
Итого на второй завтрак:		150	150	67,5	67,5
Обед	Суп с фрикадельками	150	200	104,8	136,24
	Тефтели мясные	60	70	112,03	130,7
	Греча отварная	110	130	189,01	223,38
	Соус томатный	25	30	16,73	20,07
	Салат из свеклы с чесноком	40	60	50,48	75,71
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из изюма	150	180	67,94	81,53
Итого на обед:		575	720	610,59	754,6
Полдник	Йогурт	150	200	130,5	174
	Зефир	50	50	151	151
Итого на полдник:		200	250	281,5	325
Ужин	Капуста тушеная	110	130	86,31	101,998
	Тефтели рыбные	60	70	76,95	90,53
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Напиток из шиповника	150	180	71,18	85,42
Итого на ужин:		350	420	313,03	382,748
ИТОГО:		1612	1970	1675,1	2059,668