

«Утверждаю»
 Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»
 Е.В. Маркина
 « 05 » 2022 г.



**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
 на 05 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 гречневая	150	200	184,63	246,17
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Масло сливочное	7	10	52,36	74,8
	Чай с молоком	150	180	45,09	54,11
Итого на завтрак:		337	430	360,68	479,88
2-й завтрак	Яблоки	150	150	67,5	67,5
Итого на второй завтрак:		150	150	67,5	67,5
Обед	Щи со свежей капустой	150	200	50,4	65,52
	Плов из курицы	150	180	221,27	268,02
	Огурец консервированный	30	30	37,97	37,97
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот со свежемороженой ягоды	150	180	60,45	72,54
Итого на обед:		520	640	439,69	531,05
Полдник	Сок	150	200	70,5	94
	Печенье	20	20	83,4	83,4
Итого на полдник:		170	200	158,5	158,5
Ужин	Омлет	130	130	169,41	211,76
	Икра кабачковая	40	50	31,2	39
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай	150	180	45,09	54,11
Итого на ужин:		350	400	324,3	367,32
ИТОГО:		1527	1840	1346,07	1623,15