


 «Утверждаю»
 Заведующий ДОУ № 4 «Сказка»
 Е.В. Маркина
 « 08 » 12 2022г.

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»
на 08 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
	Джем	20	20	48,8	48,8
	Чай	150	180	45,09	54,11
Итого на завтрак:		350	440	355,26	451,44
2-й завтрак	Мандарины	200	150	106	79,5
Итого на второй завтрак:		200	150	106	79,5
Обед	Рассольник	150	200	73,41	95,43
	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 яблок	150	180	45,48	54,58
Итого на обед:		555	710	472,26	607,5
Полдник	Йогурт	180	180	156,6	156,6
	Печенье	40	40	166,8	166,8
Итого на полдник:		220	220	323,4	323,4
Ужин	Винегрет овощной	180	180	342,76	342,76
	½ яйца	20	20	31,5	31,5
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	180	180	56,23	56,23
Итого на ужин:		410	420	499,74	539,27
ИТОГО:		1735	1940	1756,66	1997,13