

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

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»  
 на 14 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 «Дружба»	150	200	161,46	215,28
	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>338,55</b>	<b>447,59</b>
2-й завтрак	Мандарины	115	115	60,95	60,95
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>115</b>	<b>115</b>	<b>60,95</b>	<b>60,95</b>
Обед	Щи со свежей капустой	150	200	50,4	65,52
	Рагу из курицы	175	220	229,02	288,57
	Огурец свежий	40	40	6	6
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из яблок	150	180	45,48	54,58
<b>Итого на обед:</b>		<b>555</b>	<b>690</b>	<b>400,5</b>	<b>501,47</b>
Полдник	Молоко	200	200	120,12	120,12
	Булочка домашняя	60	60	238,09	238,09
<b>Итого на полдник:</b>		<b>260</b>	<b>260</b>	<b>358,21</b>	<b>358,21</b>
Ужин	Омлет	130	130	169,41	211,76
	Икра кабачковая	40	50	31,2	39
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	150	180	46,88	56,23
<b>Итого на ужин:</b>		<b>350</b>	<b>390</b>	<b>368,44</b>	<b>403,99</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1630</b>	<b>1895</b>	<b>1546,65</b>	<b>1772,21</b>