

«Утверждаю»
 Заведующий ДООУ № 4 «Сказка»
 Е.В. Маркина
 «___» _____ 2022г.



**Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»
 на 19 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 манная	150	200	161,24	214,98
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Масло	7	10	52,36	74,8
	Какао на молоке	150	180	111,13	133,36
Итого на завтрак:		355	445	442,72	544,89
2-й завтрак	Мандарины	200	100	76	38
Итого на второй завтрак:		200	100	76	38
Обед	Рассольник	150	200	73,41	95,43
	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 со свежемороженой ягоды	150	180	67,94	81,53
Итого на обед:		595	720	579,2	713,82
Полдник	Молоко	150	180	90,09	108,108
	Пряник	50	50	183	183
Итого на полдник:		200	230	273,09	291,1
Ужин	Капуста тушеная	110	130	86,31	101,99
	Тефтели рыбные	60	70	76,95	90,53
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	180	180	56,23	56,23
Итого на ужин:		350	420	282,35	334,44
ИТОГО:		1700	1915	1653,36	1922,25