



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

**Ежедневное меню основного питания ДОУ № 4 «Сказка»**

**на 28 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 овсяная	150	200	170,39	207,38
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Джем	25	25	91,75	91,75
	Чай	150	180	45,09	54,11
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>445</b>	<b>385,83</b>	<b>458,04</b>
2-й завтрак	Яблоки	150	150	67,5	67,5
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>150</b>	<b>67,5</b>	<b>67,5</b>
Обед	Рассольник	150	200	73,41	95,43
	Рагу из курицы	175	220	229,02	288,57
	Хлеб ржаной	40	50	69,6	87
	Компот из яблок	150	180	45,48	54,58
<b>Итого на обед:</b>		<b>515</b>	<b>650</b>	<b>417,51</b>	<b>525,58</b>
Полдник	Йогурт	150	180	130,5	156,6
	Пряник	50	50	183	183
<b>Итого на полдник:</b>		<b>200</b>	<b>230</b>	<b>313,5</b>	<b>339,6</b>
Ужин	Омлет	130	130	169,41	169,41
	Икра кабачковая	50	50	39	39
	Батон	30	40	78,6	104,8
	Чай с лимоном	150	180	46,88	56,23
<b>Итого на ужин:</b>		<b>360</b>	<b>400</b>	<b>333,89</b>	<b>369,44</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1580</b>	<b>1875</b>	<b>1518,23</b>	<b>1760,16</b>