



Ежедневное меню основного питания ДООУ № 4 «Сказка»

на 220324 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	182,8	243,79
	Блином	30	40	38,6	104,8
	Ванна	20	25	18,8	61
	Чай	150	180	46,88	56,23
<b>Итого на завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>445</b>	<b>357,08</b>	<b>465,82</b>
2-й завтрак	Яблоком	100	100	45	45
<b>Итого на второй завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
Обед	Свекольник	150	200	102,25	134,01
	Курица тушеная	140	160	189,21	209,38
	Салат из ман. круп	40	60	54,75	82,12
	Хлеб рж	40	50	69,6	87
	Компот из др. ягод	150	180	60,45	72,5
<b>Итого на обед:</b>		<b>520</b>	<b>650</b>	<b>470,26</b>	<b>585,01</b>
Полдник	Сок	150	200	30,5	34
	Печенье	30	30	125,1	125,1
<b>Итого на полдник:</b>		<b>180</b>	<b>230</b>	<b>195,6</b>	<b>219,1</b>
Ужин	Блинчики	100	140	246,7	345,38
	Суп из ман.	40	40	13,12	13,12
	Чай	150	180	46,88	56,23
<b>Итого на ужин:</b>		<b>290</b>	<b>360</b>	<b>306,7</b>	<b>414,73</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1440</b>	<b>1785</b>	<b>1374,64</b>	<b>1729,66</b>