



Утверждаю
Руководитель МБДОУ
Детский сад № 4 «Березка»
_____ Е.В. Саломатова
_____ 2021 г.

Наименование блюда	Масса порции(г.)	Калорийность порции (Ккал)
1 неделя 5 день (3-7лет)		
<i>ЗАВТРАК</i>		
Каша кукурузная вязкая	180	224,61
Хлеб пшеничный	45	96,49
Масло сливочное	7	39,5
Чай с сахаром	180	54
Итого за завтрак	412	414,6
<i>2 ЗАВТРАК</i>		
Сок	100	95
<i>ОБЕД</i>		
Свекольник со сметаной	180	116,11
Гуляш с мясом	70	103,3
Макароны отварные	130	211,4
Салат из свежей капусты	50	53,58
Хлеб пшеничный	85	160,8
Кисель	180	119,23
Итого за обед	695	764,42
<i>ПОЛДНИК</i>		
Ватрушка с повидлом	70	251
Чай с ахаром	180	54
Итого за полдник	250	305
Итого за день	1441	1578,39