



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

Наименование блюда	Масса порции(г.)		Калорийность порции (Ккал)	
Учебная программа 1 день (1-3 года/ 3-7 лет)				
<i>ЗАВТРАК</i>				
Каша вязкая пшениная молочная	150	180	182	219,9
Хлеб пшеничный	35	45	75,05	96,49
Масло сливочное	6	7	37,8	39,5
Чай с сахаром	160	180	45	54
Итого за завтрак	351	412	378,15	409,89
<i>2 ЗАВТРАК</i>				
Сок в ассортименте	100		95	
<i>ОБЕД</i>				
Салат из моркови	30	50	24,17	35,57
Щи из свежей капусты со сметаной	180	180	118	118
Колета	50	70	107,3	150
Молочный соус	10	10	29,7	29,7
Рис отварной	110	130	153,78	185,9
Хлеб пшеничный	65	85	140,8	160,8
Компот из сухофруктов	150	180	125	150
Итого за обед	595	705	698,75	829,97
<i>ПОЛДНИК</i>				
Пирожок с творогом	70	70	251	251
Чай с сахаром	150	180	45	54
Итого за полдник	220	250	296	305
Итого за день	1266	1467	1413,6	1634,96