



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

Наименование блюда

Масса

Калорийность

порции(г.)

порции (Ккал)

для 3-х детей 3-7 лет

Завтрак

Каша вязкая молочная с

150

180

131

177,2

хлопьями «Геркулес»

Хлеб пшеничный

35

45

75,05

96,49

Масло сливочное

5

6

33,1

39,5

Чай с сахаром

160

180

45

54

Итого за завтрак

350

411

284,2

367,2

2 Завтрак

Блюдо

100

70,2/90,1

Обед

Суп с макаронами

180

200

97,8

147,8

Тефтели из полуфабриката

70

70

114,9

114,9

Горошина

110

130

107,8

164

Хлеб пшеничный/ужаной

45/20

65/20

105,9

139,08

Компот из сухофруктов

150

180

83,64

83,64

Итого за обед

575

665

510

650

Ужин

Вареники с картофелем

110

140

166

221

Чай с сахаром

150

180

45

54

Итого за полдник

260

320

210

275

Итого за день

1280

1426

1077,7

1382