



Утверждаю

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

Наименование блюда

* Масса порции (г.) * Калорийность порции (ккал)

1 неделя 5 день (1-3 года/3-7 лет)

ЗАВТРАК

Каша кукурузная вязкая	150	180	141	170
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	294	360

2 ЗАВТРАК

Фрукты в ассортименте	100	90,1
-----------------------	-----	------

ОБЕД

Свекольник со сметаной	180	180	116,11	116,11
Гуляш с мясом	50	70	73,79	103,6
Макароны отварные	110	130	114	135
Салат из свежей капусты	30	50	39,17	53,58
Хлеб пшеничный/ружаной	45/20	65/20	105,9	160,8
Кисель	150	180	59	71
Итого за обед	585	695	508	640

УПОЛДНЕК

Ватрушка с повидлом	70	80	169	219
Чай с сахаром	150	180	45	54
Итого за полдник	220	260	214	273
Итого за день	1255	1546	1086	1363,1

