



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

Наименование блюда	Масса порции(г.)		Калорийность порции (Ккал)	
Учителя 3 день (1-3 года/3-7 лет)				
ЗАВТРАК				
Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	150	180	131	177,2
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				
Яблоко	100		70,2/90,1	
ОБЕД				
Суп с макаронами	180	200	97,8	147,8
Тефтели из полуфабриката	70	70	114,9	114,9
Горошница	110	130	107,8	164
Хлеб пшеничный/ржанной	45/20	65/20	105,9	139,08
Компот из сухофруктов	150	180	83,64	83,64
Итого за обед	575	665	510	650
ПОЛДНИК				
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