

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 4  
детский сад «Березка»  
Т. Н. Жирова

Ежедневное меню основного питания

Дата: на 18.04 2025 г.

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания воспитанника в детском саду: 10,5 часов, день 5

| Прием пищи               | Наименование блюда                           | Вес блюда, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак                  | Каша молочная овсяная «Геркулес» вязкая      | 200          | 219,1                         |
|                          | Бутерброд с маслом и сыром                   | 30/3/9       | 200,8                         |
|                          | Кофейный напиток с молоком и сахаром         | 200          | 77,1                          |
| Итого за завтрак:        |                                              | 442          | 497                           |
| Второй завтрак           | Сок                                          | 150          | 102                           |
| Итого за второй завтрак: |                                              | 150          | 102                           |
| Обед                     | Икра кабачковая                              | 60           | 34                            |
|                          | Щи с курой                                   | 200          | 172                           |
|                          | Оладьи из пачени макаронные изделия отварные | 70/150       | 196/172,3                     |
|                          | Компот из смеси с/фрукт.                     | 200          | 35,9                          |
|                          | Хлеб пшеничный                               | 30           | 130,6                         |
| Итого за обед:           | Хлеб ржаной                                  | 35           | 75,5                          |
|                          |                                              | 745          | 816,3                         |
|                          |                                              | 25           | 84                            |
| Полдник                  | Печенье                                      | 200          | 29,8                          |
|                          | Чай с сахаром                                | 150          | 126                           |
|                          | Снежок                                       | 150          | 126                           |
| Итого за полдник:        |                                              | 375          | 239,8                         |
| Итого за день:           |                                              | 1712         | 1655,1                        |

Ежедневное меню основного питания

Дата: на 18.04 2025 г.

Возрастная категория: 1,5-3 года

Длительность пребывания воспитанника в детском саду: 10,5 часов, день 5

| Прием пищи               | Наименование блюда                           | Вес блюда, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------|----------------------------------------------|--------------|-------------------------------|
| Завтрак                  | Каша молочная овсяная «Геркулес» вязкая      | 150          | 189,2                         |
|                          | Бутерброд с маслом и сыром                   | 25/3/6       | 146,3                         |
|                          | Кофейный напиток с молоком и сахаром         | 150          | 74                            |
| Итого за завтрак:        |                                              | 334          | 409,5                         |
| Второй завтрак           | Сок                                          | 150          | 102                           |
| Итого за второй завтрак: |                                              | 150          | 102                           |
| Обед                     | Икра кабачковая                              | 40           | 23                            |
|                          | Щи с курой                                   | 150          | 131,1                         |
|                          | Оладьи из пачени макаронные изделия отварные | 50/100       | 131/111,5                     |
|                          | Компот из смеси с/фрукт.                     | 150          | 21,5                          |
|                          | Хлеб пшеничный                               | 20           | 87,1                          |
| Итого за обед:           | Хлеб ржаной                                  | 30           | 61,2                          |
|                          |                                              | 540          | 580,9                         |
|                          |                                              | 25           | 84                            |
| Полдник                  | Печенье                                      | 150          | 22,4                          |
|                          | Чай с сахаром                                | 150          | 126                           |
|                          | Снежок                                       | 150          | 126                           |
| Итого за полдник:        |                                              | 350          | 232,4                         |
| Итого за день:           |                                              | 1374         | 1324,8                        |