

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4 «Березка» пос. Новонезжино Шкотовского  
муниципального района Приморского края



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 4  
детский сад «Березка»

Г. Н. Жирова

Ежедневное меню основного питания

Дата: на 14 августа 2025 г.

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

Длительность пребывания воспитанника в детском саду: 10,5 часов

| Прием пищи                  | Наименование блюда                      | Вес блюда,<br>г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Завтрак                     | Каша овсяная «Геркулес»                 | 150             | 189.2                            |
|                             | Бутерброд с маслом                      | 25              | 124.5                            |
|                             | Кофейный напиток с<br>молоком и сахаром | 150             | 77.1                             |
| Итого за<br>завтрак:        |                                         | 325             | 390.8                            |
| Второй завтрак              | Сок                                     | 102             | 75                               |
| Итого за второй<br>завтрак: |                                         | 102             | 75                               |
| Обед                        | Икра кабачковая                         | 30              | 35.7                             |
|                             | Свекольник                              | 150             | 149.2                            |
|                             | Рыба тушеная в томате                   | 50              | 130                              |
|                             | Каша рисовая рассыпчатая                | 100             | 134                              |
|                             | Хлеб ржаной и<br>пшеничный              | 30/20           | 61.2/87.1                        |
|                             | Компот из сухофруктов                   | 150             | 21.5                             |
| Итого за обед:              |                                         | 530             | 618.7                            |
| Полдник                     | Вафли                                   | 9               | 60                               |
|                             | Чай с сахаром                           | 150             | 22.4                             |
|                             | Йогурт                                  | 150             | 76.3                             |
| Итого за<br>полдник:        |                                         | 309             | 158.7                            |
| Итого за день:              |                                         | 1266            | 1243.2                           |

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4 «Березка» пос. Новонезжино Шкотовского  
муниципального района Приморского края



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 4  
детский сад «Березка»

Г. Н. Жирова

Ежедневное меню основного питания

Дата: на 14 августа 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания воспитанника в детском саду: 10,5 часов

| Прием пищи                  | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда, г | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|-----------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------------------|
| Завтрак                     | Каша овсяная «Геркулес»                 | 200             | 219.1                            |
|                             | Бутерброд с маслом                      | 35              | 174                              |
|                             | Кофейный напиток с<br>молоком и сахаром | 200             | 74                               |
| Итого за<br>завтрак:        |                                         | 435             | 437.1                            |
| Второй завтрак              | Сок                                     | 102             | 75                               |
| Итого за второй<br>завтрак: |                                         | 102             | 75                               |
| Обед                        | Икра кабачковая                         | 40              | 47.6                             |
|                             | Свекольник                              | 200             | 176.3                            |
|                             | Рыба тушеная в томате                   | 70              | 173                              |
|                             | Каша рисовая рассыпчатая                | 150             | 201                              |
|                             | Хлеб ржаной и<br>пшеничный              | 35/30           | 75.5/130.6                       |
|                             | Компот из сухофруктов                   | 200             | 35.9                             |
| Итого за обед:              |                                         | 725             | 839.6                            |
| Полдник                     | Вафли                                   | 15              | 83                               |
|                             | Чай с сахаром                           | 200             | 29.8                             |
|                             | Йогурт                                  | 200             | 113                              |
| Итого за<br>полдник:        |                                         | 415             | 225,8                            |
| Итого за день:              |                                         | 1677            | 1577.5                           |