

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №4
детский сад "Берёзка"
Т.Н.Жирова

Ежедневное меню основного питания

Дата: на **6 ноября** 2025 г.

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания воспитанника в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак:	Каша овсянная "Геркулес"	200	264
	Бутерброд с маслом	35	170,3
	Какао с молоком и сахаром	200	93
Итого за завтрак:		435	527,3
Второй завтрак:	Сок	75	33,8
Итого за второй		75	33,8
Обед:	Икра кабачковая	40	31
	Свекольник	200	87
	Рыба тушеная в томате	70	100,9
	Каша рисовая рассыпчатая	150	201
	Хлеб пшеничный	30	78
	Хлеб ржаной	35	90,6
	Компот из сухофруктов	200	110
Итого за обед:		725	698,5
Полдник:	Запеканка из творога	90	195
	Напиток из шиповника	200	111
	Яблоки	75	32,2
Итого за полдник:		365	338,2
Итого за день:		1600	1597,8

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



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №4
детский сад "Берёзка"
Т.Н.Жирова

Ежедневное меню основного питания

Дата: на **6 ноября** 2025 г.

Возрастная категория: 1,5 - 3 лет

Длительность пребывания воспитанника в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак:	Каша овсянная "Геркулес"	150	198
	Бутерброд с маслом	25	121,6
	Какао с молоком и сахаром	150	70
Итого за завтрак:		325	389,6
Второй завтрак:	Сок	75	33,8
Итого за второй		75	33,8
Обед:	Икра кабачковая	30	23,2
	Свекольник	150	66
	Рыба тушеная в томате	50	72
	Каша рисовая рассыпчатая	100	134
	Хлеб пшеничный	20	52
	Хлеб ржаной	30	77,7
	Компот из сухофруктов	150	82
Итого за обед:		530	506,9
Полдник:	Запеканка из творога	80	173,3
	Напиток из шиповника	150	83
	Яблоки	70	32,9
Итого за полдник:		300	289,2
Итого за день:		1230	1219,5