

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 03 октября 2023 года**

**Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет**

**Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал) %
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150/180/3/5	130/156
	Бутерброд с сыром	30/35,1/8/13	132,8/176
	Кофейный напиток с молоком	160/180	80,85/91
Итого за завтрак		351 413,1	343,65 (32,7%) 423,9 (31,4%)
Второй завтрак	Сок яблочный	100/122,8	52,8/52,8
Итого за второй завтрак		100/122,8	52,8 (5%) 52,8 (3,9%)
Обед	Щи из свежей капусты и картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/180/5/7,2	108,94/130,7
	Икра свекольная	50/60	56,8/68,16
	Голубцы с мясом говядина (ленивые)	114/114	164/219
	Соус сметанный	15/21,6	11,11/22,23
	Кисель из повидла	150/180	67,05/80,46
	Хлеб пшеничный	26/26	71,1/71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30/36,4	57,04/71,3
Итого за обед		540 625,2	536,04 (51%) 662,95 (49,1%)
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100/100	157/157
	Чай с сахаром	150/180	28/33,6
	Хлеб пшеничный	29/29	71,1/82,95
Итого за полдник		279 309	256,1 (24,4%) 273,55 (20,2%)
Итого за день:		1270 1470,1	1188,59(1113,2%) 1413,2 (104,6%)