

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 3 апреля 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 пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	155/180/2/3	165,02/191,7
	Бутерброд с маслом	30/40,1/3/5	69,15/93,5
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160/180	89,6/100,8
Итого за завтрак		350 408,1	323,77 (30,8%) 386,0 (28,6%)
Второй завтрак	Яблоко	80/80	52,8/52,8
Итого за второй завтрак		80/80	52,8 (5%) 52,8 (3,9%)
Обед	Капуста тушеная	30/40	23,7/31,6
	Суп с рыбными консервами	150/200	100,35/133,8
	Шницель рубленый	50/85,9/3/4	116,67/183
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	90/100	131,4/146
	Напиток из шиповника	150/180	79/95
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,9	57,04/71,3
Итого за обед		503 647,8	508,16 (48,4%) 660,7 (48,9%)
Полдник	Булочка домашняя	60/70	141,69/165,3
	Сок яблочный	150/180	64/76
Итого за полдник		210 250	205,69 (19,5%) 241,3 (17,8%)
Итого за день:		1143 1385,9	1090,4 (103,8%) 1340,8 (99,3%)