

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 4 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	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	108,9/130,68
	Бутерброд с сыром	30/37,9/10/15	132,8/176,9
	Какао с молоком	160/180	94,93/107
Итого за завтрак		350 412,9	336,63 (32%) 414,58 (30,7%)
Второй завтрак	Ряженка	135/157,7	79,65/88,5
Итого за второй завтрак		135/157,7	79,65 (7,6%) 88,5 (6,5%)
Обед	Икра морковная	30/70	38,7/90,3
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/180/5/7	108,94/130,7
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60/96,4	145/174,27
	Картофельное пюре	100/110	94,67/104,13
	Компот из свежих яблок	150/180	52/54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38,9	57,04/71,3
Итого за обед		525 682,3	496,35 (47,2%) 625,52 (46,3%)
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/84/2/4	130,8/174,4
	Чай с сахаром	150/180	28,0/33,6
	Яблоко	102,5/102,5	114/114
Итого за полдник		314,5 370,5	272,8 (25,9%) 322,0 (30,6%)
Итого за день:		1324,5 1623,4	1185,43 (112,8%) 1450,6 (107,4%)