

**Ежедневное меню основного питания**  
**МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»**  
**на 6 апреля 2023 года**  
**Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет**

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

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал) %</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Каша вязкая «Дружба»</b>	<b>150/180/3/5</b>	<b>145,28/174,33</b>
	<b>Бутерброд с повидлом</b>	<b>30/37,5/8/8,5</b>	<b>98,85/131,8</b>
	<b>Чай с молоком</b>	<b>160/180</b>	<b>79,1/88,9</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>351 411</b>	<b>323,23 (30,8%) 395,03 (29,2%)</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>Яблоко</b>	<b>94,3/94,3</b>	<b>55,2/55,2</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>94,3/94,3</b>	<b>55,2 (5,2%) 55,2 (4%)</b>
<b>Обед</b>	<b>Икра морковная</b>	<b>50/60</b>	<b>64,5/77,34</b>
	<b>Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной</b>	<b>150/200/5/6,5</b>	<b>89,7/119,6</b>
	<b>Рыба отварная</b>	<b>60/87,6/5/5</b>	<b>48,94/64,0</b>
	<b>Пюре картофельное</b>	<b>110/130</b>	<b>104,13/123,07</b>
	<b>Компот апельсинов</b>	<b>150/180</b>	<b>63,9/76,6</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>28,5/28,5</b>	<b>71,1/71,1</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30/39,6</b>	<b>57,04/71,3</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>588,5 737,2</b>	<b>499,31 (47,5%) 603,07 (44,6%)</b>
<b>Полдник</b>	<b>Сырники из творога с повидлом</b>	<b>75/95,7/14,1/14,1</b>	<b>175,5/234</b>
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>150/180</b>	<b>79/95</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>239,1 109,8</b>	<b>254,5 (24,2%) 329 (24,3%)</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1272,9 1352,3</b>	<b>1132,24 (107,8%) 1382,3 (102,3%)</b>

