

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 22 марта 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 вязкая «Дружба»	150/180/3/5	145,28/174,33
	Чай с молоком	160/180	81,92/92,4
	Бутерброд с повидлом	30/40,5/8/9,2	114,8/131,8
Итого за завтрак		351/414,7	342 (32,5%) 398,53 (29,5%)
Второй завтрак	Ряженка	135/166,3	79,65/88,5
Итого за второй завтрак		135/166,3	79,65 (7,6%) 88,5 (6,5%)
Обед	Икра морковная	50/70	64,5/90,3
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/200/ 5/6,9	78,75/105
	Суфле куриное	47,6/47,6	130,34/173,0
	Макаронные изделия отварные с маслом	70/100/1/1,5	73,78/103,4
	Компот из свежих яблок	150/180	52/54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38,2	57,04/71,3
Итого за обед		503,6 644,2	456,41 (43,4%) 597,82 (44,2%)
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/90/2/4	130,8 174,4
	Напиток из шиповника	150/180	79,00/95,00
	Яблоко	100,5/100,5	66,04/69,52
Итого за полдник		312,5 374,5	275,84 (26,2%) 338,92 (25,1%)
Итого за день:		1302,1 1599,7	1153,9 (109,8%) 1423,8 (105,4%)