

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 23 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	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	108,9/130,68
	Какао с молоком	160/180	94,96/107
	Бутерброд с сыром	30/37,7/7,4/7,4	132,8/176,9
Итого за завтрак		347,4 405,1	336,63 (32%) 414,58 (30,7%)
Второй завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135/160,2	79,65/88,5
Итого за второй завтрак		135/160,2	79,65 (7,5%) 88,5 (6,5%)
Обед	Огурец соленый	38,7/38,7	5,6/5,6
	Суп с рыбными консервами	150/200	100,35/133,8
	Котлеты рыбные «Любительские»	60/79,6/2/2,6	87/101,5
	Рагу из овощей	100/150	121/198,61
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150/180	73,5/101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30/39,1	57,04/71,3
Итого за обед		530,7 690	444,49 (42,3%) 612,51 (45,3%)
Полдник	Манник	75/85	190,87/216,3
	Чай с сахаром	150/180	28/33,6
	Яблоко	102/102	55,2/55,2
Итого за полдник		327 367	274,07 (26,1%) 305,1 (22,6%)
Итого за день:		1340,1 1622,3	1134,84 (108%) 1420,7 (105,2%)