

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 29 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 жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	140/160/3/5	144,65/165,31
	Бутерброд с сыром	30/38,3/10/11,3	123,88/176,9
	Конфета «Летний день»	15/20,6	56,5/56,5
	Чай без сахара	150/180	2,11/2,54
Итого за завтрак		348 415,2	327,14 (31,1%) 401,25 (29,7%)
Второй завтрак	Снежок	130/130	79,65/88,5
Итого за второй завтрак		130/130	79,65 (7,5%) 88,5 (6,5%)
Обед	Бульон из кур с гренками	160/200/ 20/26,7	65,44/81,8
	Котлеты рубленые из птицы	46,3/46,3/2/2	156/156
	Рагу из овощей	100/130	121/157,3
	Огурец соленый	36,9/36,9	5,6/5,6
	Компот из апельсинов	150/180	103,9/124,7
	Хлеб пшеничный (сад)	30,7	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38,8	57,04/71,3
Итого за обед		545,2 691,4	508,98 (48,5%) 667,84 (49,4%)
Полдник	Запеканка из круп с молоком сгущенным	85/90/19/19	187,26/198,27
	Сок персиковый	150/178	64/76
Итого за полдник		254 287	251,26 (23,9%) 274,27 (20,3%)
Итого за день:		1277,2 1523,6	1167,02 (111,1%) 1431,86 (106%)