

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 30 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 рисовая	155/180/3/5	163,6/189,9
	Бутерброд с маслом	30/40,7/3/5	69,15/93,5
	Какао с молоком	160/180	94,93/107
Итого за завтрак		351 410,7	327,69 (31,2%) 390,4 (28,9%)
Второй завтрак	Бифидок	135/148,5	79,65/88,5
Итого за второй завтрак		135/148,5	79,65 (7,5%) 88,5 (6,5%)
Обед	Икра морковная	50/50	64,5/64,5
	Суп картофельный с рыбой	150/180	158,75/190,53
	Шницель рыбный натуральный	50/70/3/4	83/116,2
	Картофельное пюре	90/110	85,2/104,13
	Напиток из шиповника	150/180	79/95
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,6	57,04/71,3
Итого за обед		523 631,6	527,49 (50,2%) 641,66 (47,5%)
Полдник	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60/70	159,8/186,37
	Чай с лимоном	150/180/3,5/4,5	29/34,8
	Яблоко	97,3/97,3	66,04/69,52
Итого за полдник		310,8 351,8	254,84 (24,2%) 290,69 (21,5%)
Итого за день:		1319,8 1542,6	1189,67 (113,3%) 1411,25 (104,5%)