

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 31 марта 2023 года
Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет**

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	3-7 лет		2-3 года	
		Вес блюда	Энергетическая ценность	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша жидкая манная	150/4	157,42	140/3	96,99
	Кофейный напиток с молоком	180	91	160	80,85
	Яйцо вареное	40	63	40	62,8
	Хлеб пшеничный	30	71,1	30	71,1
		404	382,52	373	311,75
2 завтрак	Плоды свежие (банан)	100	95	120	114,0
		100	95	120	114,0
Обед	Свекла отварная	40	18,79	40	18,79
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	180/8	107,64	150/5	89,7
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	180/30	316,18	60	108
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	101,7	90	205,94
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	150	28
	655,5	615,61	30	57,04	
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	100	260,4	525	507,47
	Йогурт питьевой	150	88,5	75	214,50
		250	348,90	135	79,65
Итого за день		1409,50	1442,03	210	294,15