

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 19 сентября 2023 года**

**Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет**

**Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал) %</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>150/180</b>	<b>108,9/130,68</b>
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>30/38,3/10/15</b>	<b>132,8/176,9</b>
	<b>Какао с молоком</b>	<b>160/180</b>	<b>94,93/107</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>353 413,3</b>	<b>336,63 (32%) 414,58 (30,7%)</b>
<b>Второй завтрак</b>	<b>Ряженка</b>	<b>135/156,3</b>	<b>79,65/88,5</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>135/156,3</b>	<b>79,65 (7,6%) 88,5 (6,5%)</b>
<b>Обед</b>	<b>Икра морковная</b>	<b>30/70</b>	<b>38,7/90,3</b>
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной</b>	<b>150/200</b>	<b>108,94/130,7</b>
	<b>Биточки рыбные с овощами запеченные</b>	<b>60/86,9</b>	<b>145/174,27</b>
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>100/110</b>	<b>94,67/104,13</b>
	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>150/180</b>	<b>52/54,82</b>
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30/35,8</b>	<b>57,04/71,3</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>520 682,7</b>	<b>496,35 (47,2%) 625,52 (46,3%)</b>
<b>Полдник</b>	<b>Вареники ленивые с маслом сливочным</b>	<b>60/87,6/2/4</b>	<b>130,8/174,4</b>
	<b>Чай с сахаром</b>	<b>150/180</b>	<b>28,0/33,6</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>212 271,6</b>	<b>272,8 (25,9%) 322,0 (30,6%)</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1220 1523,9</b>	<b>1185,43 (112,8%) 1450,6 (107,4%)</b>