

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 21 сентября 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 вязкая «Дружба»	150/180/3/5	145,28/174,33
	Бутерброд с повидлом	30/37,9/8/9,5	98,85/131,8
	Чай с молоком	160/180	79,1/88,9
Итого за завтрак		351 412,4	323,23 (30,8%) 395,03 (29,2%)
Второй завтрак	Сок яблочный	100/122	55,2/55,2
Итого за второй завтрак		100/122	55,2 (5,2%) 55,2 (4%)
Обед	Икра морковная	50/60	64,5/77,34
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/200/5/7,1	89,7/119,6
	Рыба отварная	60/62,2/5/5	48,94/64,0
	Пюре картофельное	110/130	104,13/123,07
	Компот апельсинов	150/180	63,9/76,6
	Хлеб пшеничный	14,4/14,4	71,1/71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30/36,4	57,04/71,3
Итого за обед		574,4 695,1	499,31 (47,5%) 603,07 (44,6%)
Полдник	Сырники из творога с повидлом	75/90/15,7/15,7	175,5/234
	Напиток из шиповника	150/180	79/95
Итого за полдник		240,7 285,7	254,5 (24,2%) 329 (24,3%)
Итого за день:		1266,1 1515,2	1132,24 (107,8%) 1382,3 (102,3%)