

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 23 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 пшеничная	150/180/3/5	130/156
	Бутерброд с сыром	30/38,2/9,7/9,7	132,8/176,9
	Кофейный напиток с молоком	160/180	80,85/91
Итого за завтрак		352,7 412,9	343,65 (32,7%) 423,9 (31,4%)
Второй завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135/155,7	79,65/88,5 88,5 (6,5%)
Итого за второй завтрак		135/155,7	79,65 (7,5%) 88,5 (6,5%)
Обед	Икра свекольная	50/50	56,8/56,8
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150/200/5/7,7	78,75/105
	Котлета мясная	46,7/46,7	133,2/155,4
	Овощи тушеные	120/130	100,8/109,2
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150/180	73,5/101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30/39,6	57,04/71,3
Итого за обед		551,7 654	500,09 (47,6%) 599,4 (44,4%)
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100/100	157/157
	Чай с лимоном	150/180/3,5/5	29/34,8
	Хлеб пшеничный	30/31,5	82,95
Итого за полдник		283,5 316,5	263 (25%) 274,75 (20,3%)
Итого за день:		1322,9 1539,1	1186,4 (113%) 1386,55 (102,7%)