

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 26 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 манная жидкая	140/150/3/3	96,99/103,92
	Бутерброд с повидлом	30/36,9/8/10	98,85/131,8
	Яйцо вареное	40/40	62,8/63
	Кофейный напиток с молоком	160/180	80,85/91
Итого за завтрак		381 419,9	339,5 (32,3%) 389,72 (28,8%)
Второй завтрак	Бифидок	135/156	79,65/88,5
	Печенье	20/21,6	83,4/83,4
Итого за второй завтрак		155 177,6	163,05 (15,5%) 171,9 (12,7%)
Обед	Огурец соленый	36,7/36,7	5,6/5,6
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	150/200	80,85/107,8
	Печень по-строгановски	60/73	108/126
	Каша рассыпчатая гречневая	90/110	205,94/251,73
	Напиток из шиповника	150/180	79/95
	Хлеб ржано-пшеничный	30/39,2	57,04/71,3
Итого за обед		516,7 638,9	536,43 (51%) 657,43 (48,7%)
Полдник	Запеканка из творога с рисом	60/96	99,35/165,5
	Соус молочный сладкий	10/22,8	10,2/20,3
	Чай с лимоном	150/180/3,5/5	29/34,8
Итого за полдник		223,5 303,8	204,59 (19,5%) 290,12 (21,5%)
Итого за день:		1276,2 1540,2	1243,6 (118,4%) 1509,2 (111,8%)