

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 27 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 жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	140/180/3/5	144,65/195,03
	Бутерброд с сыром	30/36,8/10/15	132,8/176,9
	Чай без сахара	150/180	2,11/2,54
	Конфета	15/17,4	56,5/56,5
Итого за завтрак		348 434,2	336,06 (32%) 430,97 (31,9%)
Второй завтрак	Снежок	135/142,2	56,4/88,5
Итого за второй завтрак		135/142,2	56,4 (5,3%) 88,5 (6,5%)
Обед	Салат из горошка зеленого консервированного	20,5/20,5	32,54/32,54
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150/180/15/25	102,2/122,64
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60/89	147/171,5
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/130	79,0/117,41
	Компот из свежих плодов (груш))	150/180	73,5/101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38,7	57,04/71,3
Итого за обед		535,5 663,2	491,28 (46,8%) 617,09 (45,7%)
Полдник	Булочка домашняя	60/70	141,69/165,3
	Сок яблочный	100/123,6	64/76
Итого за полдник		160 193,6	205,69 (19,5%) 241,3 (17,8)
Итого за день:		1178,5 1433,2	1089,43 (103,7%) 1377,9 (102%)