

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 28 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»	155/180/3/5	150,12/174,33
	Бутерброд с маслом	30/39,2/3/5	69,15/93,5
	Кофейный напиток с молоком	160/180	80,85/91
Итого за завтрак		351 409,2	300,13 (28,5%) 358,83 (26,5%)
Второй завтрак	Ряженка	135/151,3	79,65/88,5
	Печенье	20/20	83,4/83,4
Итого за второй завтрак		155 171,3	163,05 (15,5%) 171,9 (12,7%)
Обед	Икра морковная	50/70	64,5/90,3
	Суп картофельный с рыбой	150/180	158,75/190,53
	Рыба, тушенная с овощами	60/80	55,5/74
	Картофельное пюре	110/130/2,5/3	104,13/123,07
	Компот из свежих плодов (из груш)	150/180	52/54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38,2	57,04/71,3
Итого за обед		552,5 681,2	491,92 (46,8%) 604,02 (44,7%)
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100/100	157/157
	Чай с сахаром	150/180	28/33,6
Итого за полдник		250 280	240,2 (22,8%) 245,8 (18,2%)
Итого за день:		1308,5 1541,7	1195,3 (113,8%) 1380,55 (102,2%)