

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 29 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	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	108,9/130,68
	Бутерброд с сыром	30/40,9/10/13,9	132,8/176,9
	Какао с молоком	160/180	94,93/107
Итого за завтрак		350 414,8	336,63 (32%) 414,58 (30,7%)
Второй завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135/157,9	79,7/88,5
Итого за второй завтрак		135/157,9	79,7 (7,6%) 88,5 (6,5%)
Обед	Икра свекольная	50/70	56,8/79,52
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/200/5/7,6	70,95/107,0
	Жаркое по-домашнему	161,8/173,7	241,2/265
	Чай с сахаром	150/180	28/33,6
	Хлеб пшеничный (сад)	30,3	71,1
	Хлеб ржано-пшеничный	30/39	57,04/71,3
Итого за обед		546,8 700,6	453,99 (43,2%) 627,52 (46,4%)
Полдник	Пирожок печеный с морковью и яйцом	60/60	132/132
	Напиток из шиповника	150/180	79/95
Итого за полдник		210 240	263,8 (25,1%) 279,8 (20,7%)
Итого за день:		1241,8 1513,3	1134,12 (108%) 1410,4 (104,46%)