

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 4 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 пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	155/180/2/3	165,02/191,7
	Чай с сахаром	160/180	29,97/33,6
	Бутерброд с маслом	30/39,8/3/5	69,15/93,5
Итого за завтрак		350 407,8	264,04 (25,1%) 318,8 (23,6%)
Второй завтрак	Сок грушевый	150/177	64/76
Итого за второй завтрак		150/177	64 (6%) 76 (5,6%)
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	150/180/9/12	88,41/118,02
	Шницель рубленый	60/70/3/4	140/160,12
	Капуста тушеная	100/130	79/109,02
	Салат из горошка зеленого консервированного	31,6/31,6	32,54/32,54
	Компот из апельсинов	150/180	103,9/124,74
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,5	57,04/71,3
Итого за обед		539,6 645,1	500,89 (47,7%) 615,74 (45,6%)
Полдник	Сырники из творога с повидлом	75/98,2/16,4/16,4	175,5/234
	Бифидок	135/154,6	79,65/88,5
Итого за полдник		226,4 269,2	255,15 (24,3%) 322,5 (23,8%)
Итого за день:		1266 1499,1	1084,08 (103,2%) 1333 (98,7%)