

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 7 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 |
| | Какао с молоком | 160/180 | 94,96/107 |
| | Бутерброд с сыром | 30/39,3/8/12,3 | 132,8/176,9 |
| Итого за завтрак | | 348 411,6 | 336,63 (32%) 414,58 (30,7%) |
| Второй завтрак | Йогурт питьевой фруктовый | 135/153,1 | 79,65/88,5 |
| Итого за второй завтрак | | 135/153,1 | 79,65 (7,5%) 88,5 (6,5%) |
| Обед | Огурец соленый | 36,3/36,3 | 5,6/5,6 |
| | Суп с рыбными консервами | 150/200 | 100,35/133,8 |
| | Котлеты рыбные «Любительские» | 60/63,2/2/3 | 87/101,5 |
| | Рагу из овощей | 100/150 | 121/198,61 |
| | Компот из сушеных фруктов (курага) | 150/180 | 73,5/101,7 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30/37,8 | 57,04/71,3 |
| Итого за обед | | 528,3 670,3 | 444,49 (42,3%) 612,51 (45,3%) |
| Полдник | Манник | 75/85 | 190,87/216,3 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 28/33,6 |
| Итого за полдник | | 225 265 | 274,07 (26,1%) 305,1 (22,6%) |
| Итого за день: | | 1236,3 1500 | 1134,84 (108%) 1420,7 (105,2%) |