

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 8 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<br>ценность (ккал)<br>% |
|-------------------------|--------------------------------------|----------------|--|
| 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<br>411,6   | 336,63 (32%)<br>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%)<br>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<br>670,3 | 444,49 (42,3%)<br>612,51 (45,3%)       |
| Полдник                 | Манник                               | 75/85          | 190,87/216,3                           |
|                         | Чай с сахаром                        | 150/180        | 28/33,6                                |
| Итого за полдник        |                                      | 225<br>265     | 274,07 (26,1%)<br>305,1 (22,6%)        |
| Итого за день:          |                                      | 1236,3<br>1500 | 1134,84 (108%)<br>1420,7 (105,2%)      |