

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 22 мая 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) %
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке	155/180/2/3	175,67/204
	Чай с сахаром	160/180	29,87/33,6
	Бутерброд с маслом	30/36,7/3/5	69,15/93,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350 404,7</b>	<b>274,68 (26,1%) 331,10 (24,5%)</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок грушевый	150/180	64/76
<b>Итого за второй завтрак</b>		150/180	<b>64 (6%) 76 (5,6%)</b>
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/180/5/8,6	70,95/96,3
	Тефтели	60/81	91,34/114,81
	Макаронные изделия отварные	110/130	113,7/134,4
	Икра морковная	50/50	64,5/90,3
	Напиток из шиповника	150/180	79/95
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38,3	57,04/71,3
<b>Итого за обед</b>		<b>555 617,9</b>	<b>476,53 (45,3%) 602,11 (44,6%)</b>
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с морковью	60/78,4	140,4/187,2
	Соус молочный сладкий	15/30	15,22/30,45
	Бифидок	135/151	79,65/88,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>210 259,4</b>	<b>235,27 (22,4%) 306,15 (22,6%)</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1265 1462</b>	<b>1050,48 (100%) 1328,56 (98,4%)</b>