

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 15 декабря 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 вязкая пшеничная	150/160/3/5	130/138,67
	Бутерброд с сыром	30/35,9/8/17,2	123,5/104,25
	Какао с молоком	160/200	94,93/118,89
Итого за завтрак		351 418,1	348,43 (33,2%) 361,81 (26,8%)
Второй завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	100/134,3	68,4 (6,5%) 88,5 (6,5%)
Итого за второй завтрак		100/134,3	79,65 (7,5%) 88,5 (6,5%)
Обед	Огурец соленый	30/48,6	4,2/7
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/к бульоне	150/200/5/9,1	78,75/105
	Котлета мясная	49,4/49,4	155,4/207,2
	Овощи тушеные	110/150	92,4/126
	Напиток из шиповника	150/200	79/105,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30/37,7	57,04/71,3
Итого за обед		524,4 694,8	466,79 (44,4%) 622,0 (46%)
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130/150	204,1/235,5
	Чай с сахаром	150/180	28/33,6
	Хлеб пшеничный	15/19,4	35,55/47,4
Итого за полдник		295 349,4	267,65 (25%) 316,5 (23,4%)
Итого за день:		1270,4 1596,6	1151,3 (109,6%) 1388,8 (102,9%)