

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 18 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 ячневая на сгущенном молоке с маслом	160/190/3/5	165,49/209,63
	Чай с сахаром	160/200	29,87/37,3
	Бутерброд с маслом	30/39/3/5	112,2/98,88
Итого за завтрак		356	307,56 (29,3%) 345,81 (25,6%)
Второй завтрак	Сок яблочный	150/179	64/76
Итого за второй завтрак		150/179	64 (6%) 76 (5,6%)
Обед	Огурец соленый	30/50	4,2/7
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	150/200/15/25	88,41/131,13
	Котлета «Улыбка»	69,4/69,4	162,16/154,6
	Рагу из овощей	110/150	133,1/178,61
	Компот из свежих яблок	150/200	73,2/97,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38,7	57,04/71,3
Итого за обед		554,4 733,1	518,11 (49,3%) 640,24 (47,4%)
Полдник	Запеканка из круп	80/90	189,04/212,67
	Соус сметанный сладкий	30/41,3	40,8/66,81
	Чай с лимоном	150/180/3,5/8,4	29/34,8
Итого за полдник		263,5 319,7	258,84 (24,6%) 314,28 (23,3%)
Итого за день:		1323,9 1670,8	1148,5 (109,4%) 1376,3 (102%)