

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 22 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 молочная кукурузная с маслом	160/180/3/5	128,96/145,1
	Бутерброд с повидлом	30/37,3/8/9,3	92,75/123,26
	Какао с молоком	160/180	94,93/107
Итого за завтрак		361 411,6	316,64 (30,1%) 375,36 (27,8%)
Второй завтрак	Груша	143,5/143,5	67,23/76,2
Итого за второй завтрак		143,5/143,5	67,23 (6,4%) 76,2 (5,6%)
Обед	Икра свекольная	30/50	34,08/56,8
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/200/5/9,4	89,7/119,6
	Жаркое по- домашнему	133,6/152	192,96/229,11
	Чай с сахаром	160/200	29,87/37,3
	Хлеб пшеничный	14,1/14,1	71,1/71,1
	Хлеб ржано- пшеничный	30/38,7	57,04/71,3
Итого за обед		522,7 664,2	474,75 (45,2%) 585,21 (43,3%)
Полдник	Булочка домашняя	60/60	159,8/186,37
	Сок	150/176,6	64/76
Итого за полдник		210 236,6	223,8 (21,3%) 262,37 (19,4%)
Итого за день:		1237,2 1455,9	1082,4 (103,1%) 1299,1 (96,2%)