

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 2 декабря 2023 года**

**Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет  
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал) %</b>
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая ячневая на сгущенном молоке с маслом	160/200/3/5	175,67/204
	Чай с сахаром	160/200	29,87/33,6
	Бутерброд с маслом	30/35/3/5	69,15/93,5
<b>Итого за завтрак</b>		356 446	274,68 (26,1%) 331,10 (24,5%)
<b>Второй завтрак</b>	Сок грушевый	160/174	64/76
<b>Итого за второй завтрак</b>		160/174	64 (6%) 76 (5,6%)
<b>Обед</b>	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	160/200/5/7	70,95/96,3
	Тефтели	60/81	91,34/114,81
	Макаронные изделия отварные	110/130	113,7/134,4
	Икра морковная	30/50	64,5/90,3
	Напиток из шиповника	150/180	79/95
	Хлеб ржано-пшеничный	30/39	57,04/71,3
<b>Итого за обед</b>		545 687	476,53 (45,3%) 602,11 (44,6%)
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с яблоками	80/106	170,77/213,47
	Соус фруктовый	30/30	17,3
	Чай с лимоном	150/180/3,5/7	29/34,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>263,5</b> <b>323</b>	<b>235,27 (22,4%)</b> <b>306,15 (22,6%)</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>808,5</b> <b>1556,6</b>	<b>1050,48 (100%)</b> <b>1328,56 (98,4%)</b>