

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 10 октября 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	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	108,9/145,2
	Кофейный напиток с молоком	160/180	80,85/90,5
	Бутерброд с повидлом	30/39,7/8/12,5	98,85/131,8
Итого за завтрак		348 432,2	288,6 (27,4%) 367,5 (27,2%)
Второй завтрак	Сок яблочный	100/123	55,2/55,2
Итого за второй завтрак		100/123	55,2 (5,2%) 55,2 (4,0%)
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбными фрикадельками	150/200/15/22	91,2/121,56
	Жаркое по-домашнему	168/168	241,2/265
	Икра свекольная	30/46	34,08/79,52
	Кисель из повидла	150/180	67,05/80,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38	57,04/71,3
Итого за обед		543 654	490,57 (46,7%) 617,84 (45,7%)
Полдник	Манник	75/85	190,87/216,3
	Соус фруктовый	14/14	8,65/8,65
	Ряженка	135/152,6	79,65/88,5
Итого за полдник		224 251,6	279,17 (26,58%) 313,45 (23,2%)
Итого за день:		1215 1460,8	1113,54 (106%) 1353,99 (100,2%)