

**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**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность (ккал) %</b>
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>348 432,2</b>	<b>288,6 (27,4%) 367,5 (27,2%)</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок яблочный	100/123	55,2/55,2
<b>Итого за второй завтрак</b>		100/123	<b>55,2 (5,2%) 55,2 (4,0%)</b>
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>543 654</b>	<b>490,57 (46,7%) 617,84 (45,7%)</b>
<b>Полдник</b>	Манник	75/85	190,87/216,3
	Соус фруктовый	14/14	8,65/8,65
	Ряженка	135/152,6	79,65/88,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>224 251,6</b>	<b>279,17 (26,58%) 313,45 (23,2%)</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1215 1460,8</b>	<b>1113,54 (106%) 1353,99 (100,2%)</b>