

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 11 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>	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	140/160/3/5	<b>144,65/165,31</b>
	Бутерброд с сыром	30/40,2/10/11	<b>123,88/176,9</b>
	Конфета «Летний день»	15/17,6	<b>56,5/56,5</b>
	Чай без сахара	150/180	<b>2,11/2,54</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>348 413,8</b>	<b>327,14 (31,1%) 401,25 (29,7%)</b>
<b>Второй завтрак</b>	Снежок	135/153,3	79,65/88,5
<b>Итого за второй завтрак</b>		135/153,3	<b>79,65 (7,5%) 88,5 (6,5%)</b>
<b>Обед</b>	Бульон из кур с гречками	160/200/20/32,7	65,44/81,8
	Котлеты рубленые из птицы	63,7/63,7/2/2	156/156
	Рагу из овощей	100/130	121/157,3
	Огурец соленый	38,8/38,8	5,6/5,6
	Компот из апельсинов	150/180	103,9/124,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38,5	57,04/71,3
<b>Итого за обед</b>		<b>564,5 685,7</b>	<b>508,98 (48,5%) 667,84 (49,4%)</b>
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	100/100	187,26/198,27
	Сок персиковый	150/176	64/76
<b>Итого за полдник</b>		<b>250 276</b>	<b>251,26 (23,9%) 274,27 (20,3%)</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1297,5 1528,8</b>	<b>1167,02 (111,1%) 1431,86 (106%)</b>