

**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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность (ккал) %
Завтрак	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	140/160/3/5	144,65/165,31
	Бутерброд с сыром	30/40,2/10/11	123,88/176,9
	Конфета «Летний день»	15/17,6	56,5/56,5
	Чай без сахара	150/180	2,11/2,54
Итого за завтрак		348 413,8	327,14 (31,1%) 401,25 (29,7%)
Второй завтрак	Снежок	135/153,3	79,65/88,5
Итого за второй завтрак		135/153,3	79,65 (7,5%) 88,5 (6,5%)
Обед	Бульон из кур с гренками	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
Итого за обед		564,5 685,7	508,98 (48,5%) 667,84 (49,4%)
Полдник	Омлет натуральный с маслом	100/100	187,26/198,27
	Сок персиковый	150/176	64/76
Итого за полдник		250 276	251,26 (23,9%) 274,27 (20,3%)
Итого за день:		1297,5 1528,8	1167,02 (111,1%) 1431,86 (106%)