

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 12 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 рисовая	155/180/3/5	163,6/189,9
	Бутерброд с маслом	30/37,1/3/5	69,15/93,5
	Какао с молоком	160/180	94,93/107
<b>Итого за завтрак</b>		<b>351 407,1</b>	<b>327,69 (31,2%) 390,4 (28,9%)</b>
<b>Второй завтрак</b>	Бифидок	135/154,8	79,65/88,5
<b>Итого за второй завтрак</b>		135/154,8	<b>79,65 (7,5%) 88,5 (6,5%)</b>
<b>Обед</b>	Икра морковная	50/50	64,5/64,5
	Суп картофельный с рыбой	150/180	158,75/190,53
	Шницель рыбный натуральный	50/70/3/4	83/116,2
	Картофельное пюре	90/110	85,2/104,13
	Напиток из шиповника	150/180	79/95
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38,7	57,04/71,3
<b>Итого за обед</b>		<b>523 632,7</b>	<b>527,49 (50,2%) 641,66 (47,5%)</b>
<b>Полдник</b>	Пирожок печеный с капустой и яйцом	60/70	159,8/186,37
	Чай с лимоном	150/180/3,5/9,4	29/34,8
<b>Итого за полдник</b>		<b>213,5 259,4</b>	<b>254,84 (24,2%) 290,69 (21,5%)</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1222,5 1454</b>	<b>1189,67 (113,3%) 1411,25 (104,5%)</b>