

Ежедневное меню основного питания

МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»

на 13 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 манная	140/150/3/3	96,99/103,92
	Кофейный напиток с молоком	160/180	80,85/90,5
	Яйцо вареное	40/40	62,8/62,8
	Хлеб пшеничный	30/36,2	71,1/71,1
Итого за завтрак		373 409,2	311,75 (29,7%) 328,32 (24,3%)
Второй завтрак	Сок яблочный	100/120,7	114/114
Итого за второй завтрак		100/120,7	114 (10,8%) 114 (8,4 %)
Обед	Свекла отварная	40/40	18,79/18,79
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/180/5/7,2	89,7/107,64
	Печень по- строгановски	60/69,2	108/126
	Каша рассыпчатая гречневая	90/120	205,94/274,62
	Чай с сахаром	150/180	28/33,6
	Хлеб ржано- пшеничный	30/36,8	57,04/71,3
Итого за обед		525 633,2	507,47 (48,3%) 631,95 (46,8%)
Полдник	Ватрушка королевская с творогом	75/104	214,5/276
	Йогурт питьевой фруктовый	135/149,6	79,7/88,5
Итого за полдник		210 253,6	294,15 (28%) 364,5 (27,0%)
Итого за день:		1208 1416,7	1227,36 (116,9%) 1438,77 (106,5%)