

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 16 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 пшенная на сгущенном молоке с маслом сливочным	155/180/2/3	165,02/191,7
	Бутерброд с маслом	30/38,5/3/5	69,15/93,5
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160/180	89,6/100,8
Итого за завтрак		390 406,5	323,77 (30,8%) 386,0 (28,6%)
Второй завтрак	Сок яблочный	100/122	52,8/52,8
Итого за второй завтрак		100/122	52,8 (5%) 52,8 (3,9%)
Обед	Капуста тушеная	30/40	23,7/31,6
	Суп с рыбными консервами	150/200	100,35/133,8
	Шницель рубленый	50/76,8/3/4	116,67/183
	Каша рисовая рассыпчатая (гарнир)	90/100	131,4/146
	Чай с сахаром	150/180	79/95
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38,6	57,04/71,3
Итого за обед		503 639,4	508,16 (48,4%) 660,7 (48,9%)
Полдник	Булочка домашняя	60/70	141,69/165,3
	Бифидок	135/150	64/76
Итого за полдник		195 220	205,69 (19,5%) 241,3 (17,8%)
Итого за день:		1188 1387,9	1090,4 (103,8%) 1340,8 (99,3%)