

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 17 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	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	108,9/130,68
	Бутерброд с сыром	30/39,8/8/8	132,8/176,9
	Какао с молоком	160/180	94,93/107
Итого за завтрак		348 407,8	336,63 (32%) 414,58 (30,7%)
Второй завтрак	Ряженка	135/142	79,65/88,5
Итого за второй завтрак		135/142	79,65 (7,6%) 88,5 (6,5%)
Обед	Икра морковная	30/70	38,7/90,3
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне со сметаной	150/180/5/7,4	108,94/130,7
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60/95	145/174,27
	Картофельное пюре	100/110	94,67/104,13
	Компот из свежих яблок	150/180	52/54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30/37,4	57,04/71,3
Итого за обед		520 679,8	496,35 (47,2%) 625,52 (46,3%)
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/78,2/2/4	130,8/174,4
	Чай с сахаром	150/180	28,0/33,6
Итого за полдник		212 262,2	272,8 (25,9%) 322,0 (30,6%)
Итого за день:		1215 1491,8	1185,43 (112,8%) 1450,6 (107,4%)