

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 18 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<br/>ценность (ккал) %</b> |
|--------------------------------|--|--------------------------|---|
| <b>Завтрак</b>                 | Каша жидкая рисовая                            | 150/180/3/5              | 158,32/189,9                                |
|                                | Бутерброд с маслом                             | 30/38,2/3/5              | 69,15/93,5                                  |
|                                | Чай без сахара                                 | 150/180                  | 2,11/2,54                                   |
|                                | Конфета  | 15/17,2                  | 56,5/56,5                                   |
| <b>Итого за завтрак</b>        |  | <b>351<br/>425,4</b>     | <b>286,08 (27,2%)<br/>342,44 (25,3%)</b>    |
| <b>Второй<br/>завтрак</b>      | Снежок   | 135/143,4                | 86,4/88,5                                   |
|                                | Печенье  | 20/43                    | 83,4/166,8                                  |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |  | <b>155<br/>186,4</b>     | <b>169,8 (16,1%)<br/>255,3 (18,9%)</b>      |
| <b>Обед</b>                    | Салат из горошка<br>зеленого консервированного | 28,2/28,2                | 32,54/32,54                                 |
|                                | Суп-лапша домашняя на<br>курином бульоне       | 160/200                  | 107,7/134,58                                |
|                                | Птица тушенная в соусе с<br>овощами            | 179,2/219,2              | 151/192,94                                  |
|                                | Кисель из повидла                              | 150/180                  | 67,05/80,46                                 |
|                                | Хлеб пшеничный                                 | 29,5/29,5                | 71,1/71,1                                   |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30/37,2                  | 57,04/71,3                                  |
| <b>Итого за обед</b>           |  | <b>576,9<br/>694,1</b>   | <b>486,43 (46,3%)<br/>582,92 (43,1%)</b>    |
| <b>Полдник</b>                 | Пирожок печеный с<br>капустой и яйцом          | 60/80                    | 159,75/213,00                               |
|                                | Сок грушевый                                   | 120/148,8                | 64/76                                       |
| <b>Итого за полдник</b>        |  | <b>180<br/>228,8</b>     | <b>223,75 (21,3%)<br/>289 (21,4%)</b>       |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1262,9<br/>1528,7</b> | <b>1166,06 (111%)<br/>1469,66 (108,8%)</b>  |