

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 19 октября 2023 года**

**Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет**

**Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	3-7 лет		2-3 года	
		Вес блюда	Энергет. ценность	Вес блюда	Энергет. ценность
Завтрак	Каша вязкая "Дружба"	180/5	174,33	150/3	145,28
	Бутерброд с повидлом	37,5/3,5/13	131,8	30/2,5/8	98,85
	Чай с молоком	180/10	92,4	160	79,10
		<b>429</b>	<b>398,53</b>	<b>353,5</b>	<b>323,23</b>
2 завтрак	Плоды свежие (груша)	120	0,48	120	55,2
		<b>120</b>	0,48	<b>120</b>	<b>55,2</b>
Обед	Икра морковная	60	77,34	50	64,5
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/8	119,6	150/5	89,7
	Рыба отварная	80/5	64,0	60/5	48,94
	Пюре картофельное	70	66,22	110	104,13
	Компот из апельсинов	180	124,7	150	63,9
	Хлеб ржано-пшеничный	37,5	71,3	30	57,04
		<b>740,5</b>	<b>602,14</b>	<b>560</b>	<b>499,31</b>
Полдник	Сырники из творога с повидлом	85/20	198,90	75/20	175,5
	Напиток из шиповника	180	95	150	79
		<b>385</b>	<b>354,60</b>	<b>254,50</b>	<b>254,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1704,50</b>	<b>1443,77</b>	<b>1278,50</b>	<b>1132,239</b>