

**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 |
| | | 429 | 398,53 | 353,5 | 323,23 |
| 2 завтрак | Плоды свежие (груша) | 120 | 0,48 | 120 | 55,2 |
| | | 120 | 0,48 | 120 | 55,2 |
| 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 |
| | | 740,5 | 602,14 | 560 | 499,31 |
| Полдник | Сырники из творога с повидлом | 85/20 | 198,90 | 75/20 | 175,5 |
| | Напиток из шиповника | 180 | 95 | 150 | 79 |
| | | 385 | 354,60 | 254,50 | 254,50 |
| Итого за день | | 1704,50 | 1443,77 | 1278,50 | 1132,239 |