

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 04 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 вязкая «Дружба»	150/180/3/5	145,28/174,33
	Чай с молоком	160/180	81,92/92,4
	Бутерброд с повидлом	30/38,3/8/13	114,8/131,8
Итого за завтрак		351 416,3	342 (32,5%) 398,53 (29,5%)
Второй завтрак	Ряженка	135/142,7	79,65/88,5
Итого за второй завтрак		135/142,7	79,65 (7,6%) 88,5 (6,5%)
Обед	Икра морковная	50/50	64,5/90,3
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150/200/5/8	78,75/105
	Суфле куриное	51,5/51,5	130,34/173,0
	Макаронные изделия отварные с маслом	70/100/1/1,5	73,78/103,4
	Компот из свежих яблок	150/180	52/54,82
	Хлеб ржано-пшеничный	30/39,7	57,04/71,3
Итого за обед		507,5 630,7	456,41 (43,4%) 597,82 (44,2%)
Полдник	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/77/2/4	130,8/174,4
	Напиток из шиповника	150/180	79/95
Итого за полдник		212 261	275,84 (26,2%) 338,92 (25,1%)
Итого за день:		1205,5 1401,7	1153,9 (109,8%) 1423,8 (105,4%)