

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 05 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
	Какао с молоком	160/180	94,96/107
	Бутерброд с сыром	30/39,4/10/15	132,8/176,9
Итого за завтрак		350	336,63 (32%) 414,58 (30,7%)
Второй завтрак	Йогурт питьевой фруктовый	135/143,1	79,65/88,5
Итого за второй завтрак		135/143,1	79,65 (7,5%) 88,5 (6,5%)
Обед	Огурец соленый	38/38	5,6/5,6
	Суп с рыбными консервами	150/200	100,35/133,8
	Котлеты рыбные «Любительские»	60/63,6/2/3	87/101,5
	Рагу из овощей	100/150	121/198,61
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150/180	73,5/101,7
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38	57,04/71,3
Итого за обед		530 672,6	444,49 (42,3%) 612,51 (45,3%)
Полдник	Манник	75/85	190,87/216,3
	Чай с сахаром	150/180	28/33,6
Итого за полдник		225 265	274,07 (26,1%) 305,1 (22,6%)
Итого за день:		1240 1495,1	1134,84 (108%) 1420,7 (105,2%)