

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 06 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 молочная кукурузная жидкая	155/200/3/4	124,93/161,2
	Кофейный напиток с молоком	160/180	80,85/84
	Бутерброд с маслом	30/40,8/3/5	69,15/93,5
Итого за завтрак		351 429,8	274,93 (26,2%) 338,7 (25%)
Второй завтрак	Бифидок	135/157,8	79,65/88,5
Итого за второй завтрак		135/157,8	79,65 (7,5%) 88,5 (6,5%)
Обед	Икра свекольная	50/50	56,8/56,8
	Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной	150/180/5/7,5	89,7/107,64
	Гуляш из отварного мяса	55,5/55,5	187,5/187,5
	Картофельное пюре	70/110	66,2/104,13
	Кисель из повидла	150/180	67,05/80,46
	Хлеб ржано-пшеничный	30/38,3	57,04/71,3
Итого за обед		510,5 621,3	524,29 (49,9%) 607,83 (45%)
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	80/107,4	170,77/213,47
	Соус молочный сладкий	22/22	20,3/20,3
	Сок яблочный	100/124,6	64/76
Итого за полдник		202 254	255,07 (24,3%) 309,77 (23%)
Итого за день:		1198,5 1462,9	1133,95 (108%) 1344,8 (99,6%)