

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 09 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 ячневая на сгущенном молоке	155/180/2/3	175,67/204
	Чай с сахаром	160/180	29,87/33,6
	Бутерброд с маслом	30/37,3/3/5	69,15/93,5
Итого за завтрак		350 405,3	274,68 (26,1%) 331,10 (24,5%)
Второй завтрак	Сок грушевый	100/119,6	64/76
Итого за второй завтрак		100/119,6	64 (6%) 76 (5,6%)
Обед	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/180/5/7	70,95/96,3
	Тефтели	60/79	91,34/114,81
	Макаронные изделия отварные	110/130	113,7/134,4
	Икра морковная	50/70	64,5/90,3
	Напиток из шиповника	150/180	79/95
	Хлеб ржано-пшеничный	30/39	57,04/71,3
Итого за обед		555 685	476,53 (45,3%) 602,11 (44,6%)
Полдник	Запеканка из творога с морковью	60/81	140,4/187,2
	Соус молочный сладкий	15/32	15,22/30,45
	Бифидок	135/150	79,65/88,5
Итого за полдник		210 263	235,27 (22,4%) 306,15 (22,6%)
Итого за день:		1215 1472,9	1050,48 (100%) 1328,56 (98,4%)