

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»

На 22 ноября 2024 года

Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция	
			ясли	сад
1.	<i>Каша пшеничная жидкая</i>		<i>150/3</i>	<i>180/5</i>
2.	<i>Какао с молоком</i>		<i>160</i>	<i>180</i>
3.	<i>Бутерброд с сыром</i>		<i>41,7</i>	<i>59</i>
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Йогурт питьевой</i>		<i>150</i>	<i>183,6</i>
К/КАЛ: 450,31		Б: 15,34	Ж: 16,58	У: 58,78
ОБЕД				
1.	<i>Борщ на м/к бульоне со сметаной</i>		<i>150/6</i>	<i>200/8,6</i>
2.	<i>Котлета мясная</i>		<i>70</i>	<i>80</i>
	<i>Картофельное пюре</i>		<i>90</i>	<i>110</i>
3.	<i>Огурец соленый</i>		<i>39</i>	<i>40</i>
	<i>Напиток из шиповника</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		<i>31,2</i>	<i>38,3</i>
К/КАЛ: 622,0		Б: 26,28	Ж: 24,60	У: 70,36
ПОЛДНИК				
1.	<i>Омлет натуральный с маслом</i>		<i>100</i>	<i>130</i>
2.	<i>Чай с молоком</i>		<i>160</i>	<i>180</i>
К/КАЛ: 316,50		Б: 15,03	Ж: 12,90	У: 28,63

Всего на одного ребенка в день: *1388,8 к/кал*