

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

На 20 декабря 2024 года

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

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция	
			ясли	сад
1.	<i>Каша жидкая пшеничная</i>		150/3	180/5
2.	<i>Какао с молоком</i>		160	180
3.	<i>Бутерброд с сыром</i>		43,1	53,3
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Йогурт питьевой</i>		150	171,4
К/КАЛ: 450,31		Б: 15,34	Ж: 16,58	У: 58,78
ОБЕД				
1.	<i>Борщ на м/к бульоне со сметаной</i>		150/5,1	200/7
2.	<i>Котлета мясная</i>		60	70
	<i>Картофельное пюре</i>		90	110
3.	<i>Огурец соленый</i>		38	38
	<i>Напиток из шиповника</i>		160	180
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		32,3	35,4
К/КАЛ: 622,0		Б: 26,28	Ж: 24,60	У: 70,36
ПОЛДНИК				
1.	<i>Омлет натуральный с маслом</i>		100	150
2.	<i>Чай с молоком</i>		160	180
К/КАЛ: 316,50		Б: 15,03	Ж: 12,90	У: 28,63

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