

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

На 15 декабря 2025 года

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

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция	
			ясли	сад
1.	<i>Каша ячневая на сгущенном молоке</i>		<i>150/2</i>	<i>180/3</i>
2.	<i>Бутерброд с маслом</i>		<i>30/3</i>	<i>34,4/4</i>
3.	<i>Чай с сахаром</i>		<i>150</i>	<i>200</i>
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Сок фруктовый</i>		<i>130</i>	<i>170</i>
К/КАЛ: 432,13		Б: 9,98	Ж: 11,03	У: 67,67
ОБЕД				
1.	<i>Борщ с фасолью со сметаной</i>		<i>150/5,3</i>	<i>200/7,9</i>
2.	<i>Тефтели в сметанно-томатном соусе</i>		<i>60</i>	<i>80</i>
	<i>Макаронные изделия отварные</i>		<i>110</i>	<i>130</i>
3.	<i>Икра морковная</i>		<i>30</i>	<i>50</i>
	<i>Напиток из шиповника</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
4.	<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>28,5</i>	<i>28,5</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30,2</i>	<i>34,5</i>
К/КАЛ: 628,20		Б: 19,41	Ж: 16,77	У: 90,29
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК	
1.	<i>Пудинг из творога с яблоками</i>		<i>85</i>	<i>95</i>
	<i>Соус фруктовый</i>		<i>15</i>	<i>15</i>
2.	<i>Чай с лимоном</i>		<i>150/3</i>	<i>180/4</i>
К/КАЛ: 256,92		Б: 12,92	Ж: 10,54	У: 29,80

Всего на одного ребенка в день: *1316,45 к/кал*