**Ежедневное меню основного питания**
**МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»**
***На 15 мая 2026 года***
**Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет**

| № Бл. | ЗАВТРАК | Вит. С | порция | |
|---|---|---|---|---|
| | | | ясли | сад |
| 1. | *Каша манная жидкая* | | *160/2* | *170/3* |
| 2. | *Бутерброд с сыром* | | *39,6* | *45,5* |
| 3. | *Какао с молоком* | | *160* | *180* |
| | *2 завтрак:* | | | |
| 4. | *Кефир* | | *115* | *133* |
| К/КАЛ: 447,18 | | Б: 16,45 | Ж: 13,21 | У: 75,74 |
| | ОБЕД | | | |
| 1. | *Рассольник «Домашний» на м/к* | | *150/5,6* | *200/7* |
| | *бульоне со сметаной* | | | |
| 2. | *Биточки рубленые* | | *60* | *80* |
| | *Каша гречневая рассыпчатая* | | *110* | *140* |
| 3. | *Икра свекольная* | | *30* | *50* |
| | *Компот из яблок* | *0,005* | *150* | *180* |
| 4. | *Хлеб ржаной* | | *25,1* | *29,5* |
| К/КАЛ: 620,32 | | Б: 32,43 | Ж: 26,56 | У: 87,50 |
| | ПОЛДНИК | | | |
| 1. | *Ватрушка королевская с творогом* | | *60* | *70* |
| 2. | *Чай с лимоном* | | *150/3* | *180/3,5* |
| | | | | |
| К/КАЛ: 308,60 | | Б: 35,08 | Ж: 13,43 | У: 30,12 |

Всего на одного ребенка в день: *1376,10 к/кал*