

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

**На 13 марта 2025 года**

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

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция	
			ясли	сад
1.	<i>Каша вязкая «Дружба» с маслом</i>		<i>150/2</i>	<i>170/3</i>
2.	<i>Кофейный напиток с молоком</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
3.	<i>Бутерброд с маслом</i> <i>2 завтрак:</i>		<i>30/3</i>	<i>37/5</i>
4.	<i>Яблоки</i>		<i>1шт.</i>	<i>1шт.</i>
К/КАЛ: 418,58		Б: 10,46	Ж: 12,64	У: 66,54
<b>ОБЕД</b>				
1.	<i>Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной</i>		<i>150/3,1</i>	<i>180/3,4</i>
2.	<i>Рыба отварная</i> <i>Макаронные изделия отварные</i>		<i>65</i> <i>110</i>	<i>85</i> <i>130</i>
3.	<i>Икра морковная</i> <i>Компот из апельсинов</i>		<i>40</i> <i>150</i>	<i>50</i> <i>180</i>
4.	<i>Хлеб пшеничный</i> <i>Хлеб ржаной</i>		<i>29,3</i> <i>30</i>	<i>29,3</i> <i>36,5</i>
К/КАЛ: 620,93		Б: 29,22	Ж: 10,01	У: 107,43
<b>ПОЛДНИК</b>				
1.	<i>Сырники из творога</i> <i>Соус молочный сладкий</i>		<i>80</i> <i>10</i>	<i>100</i> <i>20</i>
2.	<i>Чай с сахаром</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
К/КАЛ: 287,90		Б: 19,68	Ж: 14,93	У: 26,28

Всего на одного ребенка в день: *1327,41 к/кал*