

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

На 31 марта 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>		150	200
2.	<i>Чай с сахаром</i>		150	200
3.	<i>Бутерброд с маслом</i>		30,3/3	35,8/5
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Сок фруктовый</i>		148	180
К/КАЛ: 427,40		Б: 9,98	Ж: 11,03	У: 67,67
ОБЕД				
1.	<i>Борщ с фасолью со сметаной</i>		150/5,3	200/7,5
2.	<i>Тефтели в соусе</i>		60	80
	<i>Макаронные изделия отварные</i>		100	130
3.	<i>Икра морковная</i>		40	50
	<i>Напиток из шиповника</i>		150	200
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		30,2	38,6
К/КАЛ: 602,20		Б: 19,41	Ж: 16,77	У: 90,29
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК	
1.	<i>Пудинг из творога с яблоками</i>		90	100
	<i>Соус фруктовый</i>		15	15
2.	<i>Чай с лимоном</i>		150/3,5	180/6
К/КАЛ: 256,92		Б: 12,92	Ж: 10,54	У: 29,80

Всего на одного ребенка в день: 1286,52 к/кал