

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

На 12 марта 2026 года

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

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция	
			ясли	сад
1.	<i>Суп молочный с макарон. изделиями</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
2.	<i>Бутерброд с маслом</i>		<i>30,2/3</i>	<i>36,1/4</i>
3.	<i>Какао с молоком</i>		<i>150</i>	<i>200</i>
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Кефир</i>		<i>130</i>	<i>147</i>
К/КАЛ: 423,10		Б: 16,17	Ж: 19,16	У: 62,37
ОБЕД				
1.	<i>Суп картофельный с рыбой</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
2.	<i>Котлета рыбная</i>		<i>50</i>	<i>80</i>
	<i>Рагу из овощей</i>		<i>110</i>	<i>150</i>
3.	<i>Огурец соленый</i>	<i>0,005</i>	<i>36</i>	<i>41</i>
	<i>Компот из яблок</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30,4</i>	<i>35,7</i>
К/КАЛ: 610,15		Б: 40,03	Ж: 20,92	У: 81,38
ПОЛДНИК				
1.	<i>Сырники из творога</i>		<i>80</i>	<i>100</i>
	<i>Соус молочный сладкий</i>		<i>15</i>	<i>30</i>
2.	<i>Чай с сахаром</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
К/КАЛ: 280,05		Б: 19,68	Ж: 14,93	У: 26,28

Всего на одного ребенка в день: *1313,30* к/кал