Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
На 18 марта 2026 года
Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция	
			ясли	сад
1.	*Каша жидкая «Геркулес»*		*140/2*	*160/3*
2.	*Бутерброд с сыром*		*42,4*	*47,7*
3.	*Чай с молоком*		*150*	*200*
	2 завтрак:			
4.	*Печенье сахарное*		*10,1*	*20,7*
	Молоко кипяченое		*110*	*131*
К/КАЛ: 518,60		Б: 17,12	Ж: 20,52	У: 56,32
	ОБЕД			
1.	*Бульон из кур с гренками*		*150*	*180*
2.	*Котлеты рубленные из кур*		*60*	*70*
3.	*Рагу из овощей*		*110*	*130*
	Огурец соленый		*30,3*	*42,5*
4.	*Компот из апельсинов*		*150*	*180*
	Хлеб ржаной		*30,3*	*36,5*
К/КАЛ: 633,35		Б: 18,99	Ж: 24,55	У: 84,94
	ПОЛДНИК			
1.	*Омлет натуральный с маслом*		*100*	*140*
2.	*Чай с лимоном*		*150/3*	*180/4*
К/КАЛ: 268,70		Б: 15,03	Ж: 12,90	У: 28,63

Всего на одного ребенка в день: *1420,65 к/кал*