

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

**На 19 марта 2026 года**

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

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция	
			ясли	сад
1.	<i>Каша жидкая пшеничная</i>		150/2	180/3
2.	<i>Бутерброд с маслом</i>		30,2/3	36,1/4
3.	<i>Кофейный напиток с молоком</i>		160	200
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Яблоки</i>		109	109
К/КАЛ: 450,25		Б: 10,48	Ж: 11,53	У: 68,39
ОБЕД		ОБЕД		
1.	<i>Суп картофельный с рыбой</i>		150	180
2.	<i>Шницель рыбный</i>		50	70
3.	<i>Картофельное пюре</i>		<u>110</u>	<u>130</u>
	<i>Икра морковная</i>		30	50
4.	<i>Напиток из шиповника</i>		<u>150</u>	<u>180</u>
	<i>Хлеб ржаной</i>		30,5	36
К/КАЛ: 636,40		Б: 24,17	Ж: 19,79	У: 93,49
ПОЛДНИК		ПОЛДНИК		
1.	<i>Пирожок печеный с капустой и яйцом</i>		60	80
2.	<i>Компот из сухофруктов</i>		150	200
К/КАЛ: 286,80		Б: 5,76	Ж: 11,85	У: 42,18

Всего на одного ребенка в день: 1373,45 к/кал