

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

На 25 марта 2026 года

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

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция	
			ясли	сад
1.	<i>Каша жидкая рисовая</i>		<i>140/2</i>	<i>160/3</i>
2.	<i>Бутерброд с повидлом</i>		<i>39</i>	<i>51,6</i>
3.	<i>Чай с молоком</i>		<i>150</i>	<i>200</i>
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Печенье сахарное</i>		<i>10,2</i>	<i>20,7</i>
	<i>Ряженка</i>		<i>120</i>	<i>148,5</i>
К/КАЛ: 523,28		Б: 15,35	Ж: 15,86	У: 71,61
ОБЕД				
1.	<i>Суп-лапша домашняя на курином бульоне</i>		<i>150</i>	<i>200</i>
2.	<i>Птица тушеная в соусе с овощами</i>		<i>150</i>	<i>200</i>
	<i>Салат из зеленого горошка</i>		<i>40</i>	<i>50</i>
3.	<i>Компот из яблок</i>	<i>0,005</i>	<i>150</i>	<i>180</i>
4.	<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>29,9</i>	<i>29,9</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30,2</i>	<i>33</i>
К/КАЛ: 636,82		Б: 20,79	Ж: 16,82	У: 94,16
ПОЛДНИК				
1.	<i>Пирожок печеный с морковью и яйцом</i>		<i>60</i>	<i>70</i>
2.	<i>Сок фруктовый</i>		<i>140</i>	<i>172</i>
К/КАЛ: 230,00		Б: 5,45	Ж: 3,15	У: 44,78

Всего на одного ребенка в день: *1390,10 к/кал*