

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

**На 02 февраля 2026 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	180
2.	<i>Бутерброд с маслом</i>		30/3	33,7/5
3.	<i>Чай с сахаром</i>		150	200
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Сок фруктовый</i>		140	170
К/КАЛ: 432,10		Б: 9,86	Ж: 10,92	У: 67,21

ОБЕД				
1.	<i>Борщ с фасолью и картофелем</i>		150/5,5	200/7,3
	<i>со сметаной</i>			
2.	<i>Котлета «Улыбка»</i>		<u>70</u> 120	<u>80</u> 150
	<i>Рагу из овощей</i>			
3.	<i>Огурец соленый</i>		<u>38</u> 150	<u>38</u> 200
	<i>Компот из сухофруктов</i>			
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		30	35,3
К/КАЛ: 610,20		Б: 12,77	Ж: 27,05	У: 72,06

ПОЛДНИК				
1.	<i>Манник</i>		<u>60</u> 15	<u>70</u> 15
	<i>Соус сметанный сладкий</i>			
2.	<i>Чай с лимоном</i>		150/2,5	180/3,5
К/КАЛ: 277,80		Б: 6,81	Ж: 6,48	У: 50,92

Всего на одного ребенка в день: 1320,10 к/кал