

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

**На 28 октября 2024 года**

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

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция	
			ясли	сад
1.	<i>Каша ячневая на сгущенном молоке</i>		155/2	180/3
2.	<i>Чай сладкий</i>		160	180
3.	<i>Бутерброд с маслом</i>		30/3	37,4/5
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Сок фруктовый</i>		150	170
К/КАЛ: 421,81		Б: 9,86	Ж: 10,92	У: 67,21
<b>ОБЕД</b>				
1.	<i>Борщ с фасолью и картофелем</i>		170/6	200/7,5
	<i>со сметаной</i>			
2.	<i>Котлета «Улыбка»</i>		<u>55</u>	<u>65</u>
	<i>Рагу из овощей</i>		130	150
3.	<i>Огурец соленый</i>		<u>39,5</u>	<u>39,5</u>
	<i>Компот из яблок</i>	0,005	160	180
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		32,4	36,2
К/КАЛ: 616,11		Б: 12,77	Ж: 27,05	У: 72,06
<b>ПОЛДНИК</b>				
1.	<i>Запеканка из круп</i>		<u>120</u>	<u>150</u>
	<i>Соус сметанный сладкий</i>		30	45
2.	<i>Чай с лимоном</i>		160/4,3	180/5,5
К/КАЛ: 274,17		Б: 6,81	Ж: 6,48	У: 50,92

Всего на одного ребенка в день: 1312,1 к/кал