

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

**На 16 января 2026 года**

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

№ Бл.	ЗАВТРАК	Вит. С	порция	
			ясли	сад
1.	<i>Каша кукурузная жидкая</i>		<i>150/2</i>	<i>200/3</i>
2.	<i>Бутерброд с сыром</i>		<i>40,3</i>	<i>48,8</i>
3.	<i>Кофеинный напиток с молоком</i>		<i>150</i>	<i>190</i>
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Ряженка</i>		<i>120</i>	<i>138</i>
	<i>Печенье</i>		<i>10,1</i>	<i>20,3</i>
К/КАЛ: 543,52		Б: 16,87	Ж: 19,67	У: 66,78
<b>ОБЕД</b>				
1.	<i>Рассольник «Ленинградский» на м/к</i>		<i>150/3</i>	<i>180/3,4</i>
	<i>бульоне со сметаной</i>			
2.	<i>Запеканка картофельная с мясным фаршем</i>		<i>120</i>	<i>150</i>
	<i>Соус сметанный</i>		<i>30</i>	<i>40</i>
3.	<i>Икра свекольная</i>		<i>50</i>	<i>50</i>
	<i>Чай с лимоном</i>		<i>150/3</i>	<i>180/3,5</i>
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30,1</i>	<i>36,2</i>
К/КАЛ: 595,25		Б: 28,31	Ж: 26,16	У: 63,57
<b>ПОЛДНИК</b>				
1.	<i>Булочка домашняя</i>		<i>60</i>	<i>70</i>
2.	<i>Сок фруктовый</i>		<i>140</i>	<i>188</i>
К/КАЛ: 271,40		Б: 4,62	Ж: 4,81	У: 37,63

Всего на одного ребенка в день: *1410,17 к/кал*