

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 02 декабря 2022 года**

**Возрастная категория: 1 – 3 лет, 3 – 7 лет
Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов**

| № Бл. | ЗАВТРАК | Вит. С | порция | |
|----------------|--|----------|------------|------------|
| | | | ясли | сад |
| 1. | <i>Каша кукурузная на молоке с маслом</i> | | 150/3 | 190/4 |
| | | | | |
| 2. | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | | 150 | 180 |
| | | | | |
| 3. | <i>Бутерброд с маслом</i> | | 30/2 | 37,6/4 |
| | <i>2 завтрак:</i> | | | |
| 4. | <i>Бифидок</i> | | 110 | 122 |
| | | | | |
| К/КАЛ: 478,2 | | Б: 16,71 | Ж: 22,96 | У: 62,39 |
| ОБЕД | | | | |
| 1. | <i>Рассольник «Ленинградский» на м/к бульоне со сметаной</i> | | 150/5 | 180/5,6 |
| | | | | |
| 2. | <i>Гуляш из отварного мяса</i> | | 40 | 40 |
| | | | | |
| 3. | <i>Пюре картофельное</i> | | <u>70</u> | <u>110</u> |
| | <i>Икра свекольная</i> | | <u>50</u> | <u>50</u> |
| 4. | <i>Кисель из повидла</i> | 0,011 | <u>150</u> | <u>180</u> |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | | 30 | 37,4 |
| К/КАЛ: 625,79 | | Б: 25,72 | Ж: 24,37 | У: 74,25 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| 1. | <i>Пудинг из творога с яблоками</i> | | <u>80</u> | <u>90</u> |
| | <i>Соус молочный сладкий</i> | | 20 | 20 |
| 2. | <i>Сок фруктовый</i> | | 135 | 147 |
| | | | | |
| 3. | | | | |
| | | | | |
| К/КАЛ: 343,5 | | Б: 14,45 | Ж: 12,62 | У: 48,88 |

Всего на одного ребенка в день: 1447,5 к/кал