

**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»  
на 21 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 геркулесовая жидкая с маслом</i>		130/3	150/5
2.	<i>Чай без сахара</i>		150	180
	<i>Конфета</i>		14/1шт.	14/1шт.
3.	<i>Бутерброд с сыром</i>		30/2/7	38,2/4/7,7
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Снежок</i>		110	117
К/КАЛ: 514,44		Б: 19,33	Ж: 20,94	У: 42,55
<b>ОБЕД</b>				
1.	<i>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</i>		150/15	180/25
2.	<i>Котлеты рубленые из кур запеченные в соусе</i>		50	60
	<i>Салат из зеленого горошка консервир.</i>		40	40
3.	<i>Капуста тушеная</i>		100	150
	<i>Компот из кураги</i>	0,015	150	180
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		30	<u>35,8</u>
К/КАЛ: 641,22		Б: 23,46	Ж: 27,84	У: 103,55
<b>ПОЛДНИК</b>				
1.	<i>Булочка домашняя</i>		60	70
2.	<i>Сок фруктовый</i>		135	150
3.				
К/КАЛ: 254,5		Б: 5,2	Ж: 5,8	У: 39,9

Всего на одного ребенка в день: 1388,50 к/кал