

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 10 января 2023 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>Суп молочный с макар. изделиями</i>		150	180
2.	<i>Какао с молоком</i>		160	180
3.	<i>Бутерброд с сыром</i>		30/1/9	35/1,5/12
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Ряженка</i>		200	200
К/КАЛ: 514,23		Б: 19,52	Ж: 21,89	У: 59,02
ОБЕД				
1.	<i>Щи из св. капусты на м/к бульоне</i>		150	180
	<i>со сметаной</i>		5	9
2.	<i>Шницель рубленый</i>		75	75
	<i>Картофельное пюре</i>		100	110
3.	<i>Икра морковная</i>		50	70
	<i>Соус сметанный</i>		25	35
4.	<i>Компот из яблок</i>	0,014	150	180
	<i>Хлеб ржаной</i>		30	37,5
К/КАЛ: 604,1		Б: 23,63	Ж: 22,08	У: 75,58
ПОЛДНИК				
1.	<i>Вареники ленивые</i>		71	71
	<i>с маслом сливочным</i>		3	4
2.				
	<i>Чай сладкий</i>		150/7	180/8
3.	<i>Яблоко</i>		1 шт/137	1 шт/137г
			г	
К/КАЛ: 347,92		Б: 15,41	Ж: 12,62	У: 47,61

Всего на одного ребенка в день: 1429,79 к/кал