Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
<u>на 12 января 2023 года</u>
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.	*Каша «Дружба» с маслом*		*125/2*	*150/3*
2.	*Чай с молоком*		*130*	*160*
3.	*Бутерброд с повидлом*		*30/2/8*	*35,7/3/11*
	2 завтрак:			
4.	*Груша*		*1шт./106*	*1шт,/106*
К/КАЛ: 487,03	Б: 14,25	Ж: 17,1	У: 67,72	
	ОБЕД			
1.	*Рассольник «Ленинградский» на м/к*		*150/3*	*180/4*
	бульоне со сметаной			
2.	*Рыба отварная*		*30*	*55*
	Пюре картофельное		*100*	*110*
3.	*Икра морковная*		*50*	*70*
	Компот из апельсинов	*0,014*	*150*	*<u>180</u>*
4.	*Хлеб ржаной*		*30*	*37,7*
К/КАЛ: 602,14	Б: 26,08	Ж: 16,57	У: 86,67	
	ПОЛДНИК			
1.	*Сырники из творога с повидлом*		*61/19*	*66/19*
2.	*Напиток из шиповника*		*150*	*180*
3.				
К/КАЛ: 354,6	Б: 17,0	Ж: 11,52	У: 42,86	

Всего на одного ребенка в день: *1443,77* к/кал