

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 14 декабря 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>Каша «Дружба» с маслом</i>		160/2	170/3
2.	<i>Кофейный напиток с молоком</i>		160	180
3.	<i>Бутерброд с маслом</i>		33	43,4
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Яблоки</i>		140	140
К/КАЛ: 422,98		Б: 10,46	Ж: 12,64	У: 66,54
ОБЕД				
1.	<i>Рассольник «Ленинградский» на м/к</i>		160/5	180/6
	<i>бульоне со сметаной</i>			
2.	<i>Рыба отварная</i>		60/2	80/3
	<i>Макаронные изделия отварные</i>		110	130
3.	<i>Икра морковная</i>		30	40
	<i>Компот из апельсинов</i>		160	180
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		30	37
	<i>Хлеб пшеничный</i>		30,1	30,1
К/КАЛ: 637,68		Б: 29,22	Ж: 10,01	У: 107,43
ПОЛДНИК				
1.	<i>Сырники из творога</i>		80	100
	<i>Соус молочный сладкий</i>		30	50
2.	<i>Чай с сахаром</i>		160	180
3.				
К/КАЛ: 318,35		Б: 19,68	Ж: 14,93	У: 26,28

Всего на одного ребенка в день: 1379,00 к/кал

