

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 20 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 геркулесовая жидкая с маслом</i>		<i>150/2</i>	<i>160/3</i>
2.	<i>Чай с молоком</i>		<i>160</i>	<i>180</i>
3.	<i>Бутерброд с сыром</i> <i>2 завтрак:</i>		<i>42</i>	<i>55,4</i>
4.	<i>Снежок</i>		<i>130</i>	<i>142,8</i>
К/КАЛ: 487,82		Б: 17,61	Ж: 21,41	У: 57,44
ОБЕД				
1.	<i>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</i>		<i>180/15/10</i>	<i>200/25/12</i>
2.	<i>Котлеты рубленные из кур запеченные в соусе</i> <i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>		<i>60</i> <i>110</i>	<i>70</i> <i>130</i>
3.	<i>Капуста тушеная</i> <i>Компот из изюма</i>	<i>0,005</i>	<i>30</i> <i>160</i>	<i>40</i> <i>180</i>
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30</i>	<i>36,2</i>
К/КАЛ: 641,09		Б: 21,26	Ж: 21,18	У: 93,35
ПОЛДНИК				
1.	<i>Булочка домашняя</i>		<i>60</i>	<i>60</i>
2.	<i>Сок фруктовый</i>		<i>140</i>	<i>150,4</i>
3.	<i>Мандарины</i>		<i>95</i>	<i>95</i>
К/КАЛ: 272,88		Б: 4,98	Ж: 5,16	У: 47,94

Всего на одного ребенка в день: **1401,89** к/кал