

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
На 13 марта 2024 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>Каши «Дружба» с маслом</i>		<i>160/2</i>	<i>180/3</i>
2.	<i>Кофейный напиток с молоком</i>		<i>160</i>	<i>180</i>
3.	<i>Бутерброд с маслом</i>		<i>30/3</i>	<i>36/5</i>
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Яблоки</i>		<i>140</i>	<i>140</i>
К/КАЛ: 422,98		Б: 10,46	Ж: 12,64	У: 66,54
ОБЕД				
1.	<i>Рассольник «Ленинградский» на м/к</i>		<i>160/5</i>	<i>180/7</i>
	<i>бульоне со сметаной</i>			
2.	<i>Рыба отварная</i>		<i>50</i>	<i>70</i>
	<i>Макаронные изделия отварные</i>		<i>110</i>	<i>130</i>
3.	<i>Икра морковная</i>		<i>30</i>	<i>50</i>
	<i>Компот из апельсинов</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30</i>	<i>35,5</i>
К/КАЛ: 637,68		Б: 29,22	Ж: 10,01	У: 107,43
ПОЛДНИК				
1.	<i>Сырники из творога</i>		<i>70</i>	<i>80</i>
	<i>Соус молочный сладкий</i>		<i>30</i>	<i>50</i>
2.	<i>Чай с сахаром</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
3.				
К/КАЛ: 318,35		Б: 19,68	Ж: 14,93	У: 26,28

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