

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
На 19 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>Каша манная жидкая с маслом</i>		<i>140/2</i>	<i>150/3</i>	
2.	<i>Чай с сахаром</i>		<i>150</i>	<i>180</i>	
	<i>Яйцо вареное</i>				<i>40</i>
3.	<i>Хлеб пшеничный</i>		<i>30</i>	<i>34,5</i>	
	<i>2 завтрак:</i>				
4.	<i>Бифидок</i>		<i>130</i>	<i>137,6</i>	
К/КАЛ: 448,0			Б: 17,18	Ж: 16,4	У: 68,01
ОБЕД					
1.	<i>Суп картофельный с бобовыми на м/к</i>		<i>150</i>	<i>200</i>	
	<i>бульоне</i>				
2.	<i>Гуляш из отварного мяса</i>		<i>60</i>	<i>70</i>	
3.	<i>Каша рисовая (рассыпчатая) с маслом</i>		<i>110</i>	<i>130</i>	
	<i>Свекла отварная</i>				<i>40</i>
4.	<i>Напиток из шиповника</i>		<i>160</i>	<i>180</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>				<i>30</i>
К/КАЛ: 695,00			Б: 31,53	Ж: 26,31	У: 87,24
ПОЛДНИК					
1.	<i>Запеканка из творога с рисом</i>		<i>70</i>	<i>90</i>	
	<i>Соус фруктовый сладкий</i>				<i>30</i>
2.	<i>Сок фруктовый</i>		<i>140</i>	<i>158</i>	
3.					
К/КАЛ: 270,30			Б: 9,47	Ж: 7,53	У: 39,88

Всего на одного ребенка в день: **1413,30** к/кал