

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»**

На 29 февраля 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 жидкая манная с маслом</i>		<i>140/2</i>	<i>150/3</i>
2.	<i>Какао с молоком</i>		<i>160</i>	<i>180</i>
3.	<i>Бутерброд с маслом</i>		<i>30/3</i>	<i>36,5/5</i>
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Йогурт</i>		<i>135</i>	<i>136</i>
К/КАЛ: 486,49		Б: 16,17	Ж: 19,16	У: 62,37
ОБЕД				
1.	<i>Суп картофельный с рыбой</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
2.	<i>Рыба отварная</i>		<i>60/2</i>	<i>80/3</i>
	<i>Рагу из овощей</i>		<i>130</i>	<i>150</i>
3.	<i>Огурец соленый</i>		<i>40</i>	<i>40</i>
	<i>Компот из изюма</i>		<i>150</i>	<i>180</i>
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		<i>30</i>	<i>42,3</i>
К/КАЛ: 609,44		Б: 40,03	Ж: 20,92	У: 81,38
ПОЛДНИК				
1.	<i>Сырники из творога</i>		<i>80</i>	<i>100</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: *1414,28* к/кал