Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 16 января 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.	*Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес»*		*150/2*	*160/3*
2.	*Какао с молоком*		*160*	*180*
3.	*Бутерброд с сыром*		*41*	*53,5*
	2 завтрак:			
4.	*Бананы*		*90*	*90*
К/КАЛ: 513,72	Б:15,2	Ж: 17,1	У: 76,95	
	ОБЕД			
1.	*Икра свекольная*		*40*	*50*
	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной		*180/5*	*200/6*
2.	*Тефтели в соусе*		*60/16*	*80/26*
	Картофельное пюре		*110*	*130*
3.	*Компот из свежих яблок*	*0,005*	*160*	*180*
4.	*Хлеб ржаной*		*30*	*37,7*
К/КАЛ: 608,76	Б: 20,69	Ж: 20,83	У: 81,43	
	ПОЛДНИК			
1.	*Запеканка из творога*		*80*	*100*
	Соус фруктовый		*30*	*50*
2.	*Чай с сахаром*		*160*	*180*
3.				
К/КАЛ: 309,40	Б: 18,05	Ж: 12,10	У: 32,23	

Всего на одного ребенка в день: ***1431,9*** к/кал