

**Ежедневное меню основного питания**  
**МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»**  
**на 19 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.	<i>Каша «Дружба» с маслом</i>		160/2	170/3	
2.	<i>Кофейный напиток с молоком</i>		160	180	
3.	<i>Бутерброд с маслом</i>		33	42,8	
	<i>2 завтрак:</i>				
4.	<i>Яблоки</i>		140	140	
К/КАЛ: 422,98			Б: 10,46	Ж: 12,64	У: 66,54
<b>ОБЕД</b>					
1.	<i>Рассольник «Ленинградский» на м/к</i>		160/5	180/7,6	
	<i>бульоне со сметаной</i>				
2.	<i>Рыба отварная</i>		60/2	80/3	
	<i>Макаронные изделия отварные</i>		110	130	
3.	<i>Икра морковная</i>		30	40	
	<i>Компот из апельсинов</i>		160	180	
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		30	35,8	
	<i>Хлеб пшеничный</i>		29,1	29,1	
К/КАЛ: 637,68			Б: 29,22	Ж: 10,01	У: 107,43
<b>ПОЛДНИК</b>					
1.	<i>Сырники из творога</i>		80	100	
	<i>Соус молочный сладкий</i>		30	50	
2.	<i>Чай с сахаром</i>		160	180	
3.					
К/КАЛ: 318,35			Б: 19,68	Ж: 14,93	У: 26,28

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