

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 23 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 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>36,8</i> | |
| | <i>2 завтрак:</i> | | | | |
| 4. | <i>Бифидок</i> | | <i>130</i> | <i>143,1</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>180</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>150</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>80</i> | <i>100</i> | |
| | <i>Соус фруктовый сладкий</i> | | | | <i>30</i> |
| 2. | <i>Сок фруктовый</i> | | <i>140</i> | <i>150,5</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