

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 10 ноября 2023 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>		170/2	190/3
2.	<i>Какао с молоком</i>		160	180
	<i>Яйцо вареное</i>		1 шт.	1 шт.
3.	<i>Хлеб пшеничный</i>		30	37,5
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Бананы</i>		93	93
К/КАЛ: 489,08		Б: 16,45	Ж: 13,21	У: 75,74
ОБЕД				
1.	<i>Рассольник «Домашний» на м/к</i>		150/5	180/8,2
	<i>бульоне со сметаной</i>			
2.	<i>Гуляш из отварного мяса</i>		70	70
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>		110	130
3.	<i>Свекла отварная</i>		40	50
	<i>Компот из изюма</i>	0,004	160	180
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		30	38,1
К/КАЛ: 688,84		Б: 32,43	Ж: 26,56	У: 87,50
ПОЛДНИК				
1.	<i>Ватрушка королевская с творогом</i>		70	80
2.	<i>Чай с лимоном</i>		160/4	180/6
3.				
К/КАЛ: 255,60		Б: 35,08	Ж: 13,43	У: 30,12

Всего на одного ребенка в день: **1433,52** к/кал