

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 14 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 жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес»</i>		150/2	160/3	
2.	<i>Какао с молоком</i>		160	180	
3.	<i>Бутерброд с сыром</i>		42	55	
	<i>2 завтрак:</i>				
4.	<i>Бананы</i>		120	120	
К/КАЛ: 513,72			Б: 15,2	Ж: 17,1	У: 76,95
ОБЕД					
1.	<i>Икра свекольная</i>		40 180/5	50 200/7,4	
	<i>Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной</i>				
2.	<i>Тефтели в соусе</i>		60/16 110	80/26 130	
	<i>Картофельное пюре</i>				
3.	<i>Компот из свежих яблок</i>	0,005	160	180	
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		30	38,1	
К/КАЛ: 608,76			Б: 20,69	Ж: 20,83	У: 81,43
ПОЛДНИК					
1.	<i>Запеканка из творога</i>		80 30	100 50	
	<i>Соус фруктовый</i>				
2.	<i>Чай с сахаром</i>		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