

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 2 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>Каши жидкая манная с маслом</i>		140/2	160/3	
2.	<i>Какао с молоком</i>		180	200	
3.	<i>Бутерброд с маслом 2 завтрак:</i>		33	44,1	
4.	<i>Йогурт</i>		140	163,8	
К/КАЛ: 486,49			Б: 16,17	Ж: 19,16	У: 62,37
ОБЕД					
1.	<i>Суп картофельный с рыбой</i>		150/15	180/20	
2.	<i>Рыба отварная Рагу из овощей</i>		60/2 130	80/3 150	
3.	<i>Огурец соленный Компот из изюма</i>		40 180	49 200	
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		30	37,2	
К/КАЛ: 609,44			Б: 40,03	Ж: 20,92	У: 81,38
ПОЛДНИК					
1.	<i>Сырники из творога Соус молочный сладкий</i>		80 30	100 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: 1414,28 к/кал