

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 22 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 геркулесовая жидкая с маслом</i>		150/2	160/3
2.	<i>Чай с молоком</i>		160	180
3.	<i>Бутерброд с сыром 2 завтрак:</i>		42	55,4
4.	<i>Снежок</i>		130	142,8
К/КАЛ: 487,82		Б: 17,61	Ж: 21,41	У: 57,44
ОБЕД				
1.	<i>Суп картофельный с клецками на курином бульоне</i>		180/15/10	200/25/12
2.	<i>Котлеты рубленые из кур запеченные в соусе</i>		60	70
	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>		110	130
3.	<i>Капуста тушеная</i>		30	40
	<i>Компот из изюма</i>	0,005	160	180
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		30	36,2
К/КАЛ: 641,09		Б: 21,26	Ж: 21,18	У: 93,35
ПОЛДНИК				
1.	<i>Булочка домашняя</i>		60	60
2.	<i>Сок фруктовый</i>		140	150,4
3.	<i>Мандарины</i>		95	95
К/КАЛ: 272,88		Б: 4,98	Ж: 5,16	У: 47,94

Всего на одного ребенка в день: **1401,89** к/кал