

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ «Детский сад №79 «Золотой колосок»
на 30 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 манная с маслом</i>		140/2	160/3
2.	<i>Какао с молоком</i>		180	200
3.	<i>Бутерброд с маслом</i>		33	41,8
	<i>2 завтрак:</i>			
4.	<i>Йогурт</i>		140	150
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</i>		60/2	80/3
	<i>Рагу из овощей</i>			
3.	<i>Огурец соленый</i>		40	50
	<i>Компот из изюма</i>			
4.	<i>Хлеб ржаной</i>		30	39,1
К/КАЛ: 609,44		Б: 40,03	Ж: 20,92	У: 81,38
ПОЛДНИК				
1.	<i>Сырники из творога</i>		80	100
	<i>Соус молочный сладкий</i>			
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