



Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ Парангинский
детский сад №3 «Колокольчик»
Мухамадянова Р.Р.

МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на «15» июля 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша манная с маслом	150/4/200 /5	3,4	3,96	22,94	153/208,5
Кофейный напиток***	150/200	0,6	1,1	13,99	66/793,1
Хлеб пшеничный	28/35	2,4	0,8	16,7	59,9/75
	350/435				279,6/373
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11
	100/120				70,5/85,11
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	150/3 200/5	2,13	5,44	14,96	121,5/162
Макаронные изделия отварные**	110/150	3,67	3,01	17,63	103,15/168
Гуляш из мяса говядины**	60 /80	6,03	12,54	4,62	125/156,9
Компот из сухофруктов***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76
Хлеб ржаной	30/30	3,25	0,6	1,31	54,3/54,3
	503/665				476,52/637,96
ПОЛДНИК					
Ватрушка с картошкой**	60/80	10,08	4,56	29,04	147,6/196,8
Чай с сахаром***	150/200	9	2,3	10,05	39,8/53,06
	210/300				187,4/249,86
ИТОГО: 1014,02/1332,93					