

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ Параньгинский  
детский сад №3 «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ Мухамадьянова Р.Р.

## М Е Н Ю

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на «29» июля 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
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				<b>279,6/373</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11
	100/120				<b>70,5/85,11</b>
<b>ОБЕД</b>					
Борщ с капустой и картофелем	150/3 200/5	2,13	5,44	14,96	121,5/162
Макаронны 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				<b>476,52/637,96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
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				<b>187,4/249,86</b>
<b>ИТОГО: 1014,02/1332,93</b>					

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ Параньгинский  
детский сад №3 «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ Мухамадьянова Р.Р.

# МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 30 » июля 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая с маслом	150/4/20 0/5	2,32/3, 09	3,96/4, 07	24,08/3 2,09	142/229,0
Чай с молоком***	140/150	2,34	2,34	14,02	78,2/84,4
Хлеб пшеничный	28/30	2,4	0,8	16,7	59,9/63,5
	322/275				<b>280,10/376,9</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/ 83,75
	100/100				<b>83,75/83,75</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп крестьянский со сметаной *	150/180	4,96/6,6 1	2,67/3,5 6	9,35/12, 46	96,03/115,2 3
Пюре гороховое с маслом**	110/3/150/5	10,65/1 3,41	5,35/6,7 4	7,35/34, 46	182,41/250, 95
Тефтели	50/70	4,42	8,46	5,59	69,7/97,57
Компот из сушеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,2/54,3
					<b>469,09/631, 05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,73	4,06	25,76	194,4/243
Компот из свежих фруктов	100/150	5,82	5,82	13,39	34,68/62,6 1
Хлеб ржаной	15/20	1,95	0,3	0,79	27,17/36,2 3
					<b>256,25/341, 84</b>
<b>ИТОГО: 1089,19/1381,54</b>					

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ Параньгинский  
детский сад №3 «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ Мухамадьянова Р.Р.

# М Е Н Ю

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 31 » июля 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная с маслом	150/4/ 200/5	4,08/ 5,43	4,08/ 4,23	25,05/ 33,38	157,92/ 253,0
Какао с молоком	150/200	5,58	5,58	22,8	57,84/ 82,92
Хлеб пшеничный	30/30	2,4	0,8	16,7	<b>64,28/ 64,28</b>
	334/435				<b>280,04/ 305,12</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Чай без сахара	100/100	0	0	0	0
Вафли***	15/ 30	1,5	7,5	19,5	67,61/153
	115/130				<b>67,61/ 153,0</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп с вермишелью и фрикадельками из мясного фарша	150/15/200/ 20	3,98/5,3 1	3,11/4,1 5	9,27/1 2,4	81/108
Мясо птицы тушенное с овощами	150/200	12,4/16, 54	11,25/15	13,07/ 17,43	210,39/280,5 2
Компот из сухофруктов	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76
Хлеб ржаной	30/40	3,25	0,6	1,31	72,46/90,58
	520/740				<b>468,42/615,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сырники со сгущёнкой	50/60	10,08	4,56	29,04	137/164,43
Компот из сушеных плодов (с курагой)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
	210/260				<b>221,75/277,43</b>
<b>ИТОГО: 1037,82/1351,41</b>					

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ Параньгинский  
детский сад №3 «Колокольчик»  
\_\_\_\_\_ Мухамадьянова Р.Р.

# МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 1 » августа 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая с маслом	150/4/ 200/5	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149/198,6
Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,5	39,8/53,06
Хлеб пшеничный	25/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75
Сыр порционный	10/10	2,32/2,32	2,95		36/36
					<b>278,36/362,6</b> <b>6</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0
					<b>47,0/47,0</b>
<b>ОБЕД</b>					
Щи из свежей капусты	150/3/ 200/5	2,08	5,87	12,41	116,85/155, 8
Рис отварной**	110/120	2,43	3,58	24,45	143,91/157
Котлета рыбная**	60/80	16,28	4,68	3,81	103,3/123,9 6
Соус томатный	10/10				11,68/11,6 8
Компот из сушеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
Хлеб ржаной	23/40	3,25	0,6	1,31	42,6/72,46
					<b>491,41/622,2</b> <b>2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Каша «Рябчик»	145/200	4,98/6,6 4	5,66/7,5 4	20,71/2 7,61	152,45/203
Компот из сухофруктов ***	150/150	0,23	0,1	18,28	72,57/72,57
Хлеб ржаной	15/20	1,95	0,3	0,79	24,19/36
	310/290				<b>249,01/311,5</b> <b>7</b>
<b>ИТОГО: 1059,37/1343,45</b>					

Утверждаю:  
 Заведующий  
 МБДОУ Параньгинский  
 детский сад №3 «Колокольчик»  
 \_\_\_\_\_ Мухамадьянова Р.Р.

# М Е Н Ю

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 2 » августа 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная с маслом	150/4 200/5	4,27/5,67	4,86/5,28	24,48/32,55	169/200
Кофейный напиток***	150/180	0,6	1,1	13,99	66,1/118,4
Хлеб пшеничный	22/35	2,4	0,8	16,7	<b>47/76,92</b>
					<b>282 /395,32</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Чай без сахара	80	0	0	0	0
Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81,14
					81,14/81,14
<b>ОБЕД</b>					
Суп гороховый*	150/200	7,38	4,4	9,23	130,11//174 ,51
Картофельная запеканка с отварным мясом	156/180	14,02	13,73	9,48	216,69/249, 23
Компот из свежих фруктов	150/200	5,82	5,82	13,39	52,03/65,09
Хлеб ржаной	45/50	3,25	0,6	1,31	80,66/90,5
	500/680				<b>479,49/579, 33</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Оладьи со сгущенкой ***	50/10 65/10	3,6	6,64	20,32	176,75/239, 27
Чай с лимоном	150/200	0,09	0,01	8,49	34,2/45,6
	210/285				<b>210,95/284, 87</b>
<b>ИТОГО: 1053,58/1340,66</b>					

