

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 « 6 » мая 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	3,4/4,52	3,96/4, 07	22,94/3 0,57	153/177
Кофейный напиток	180/200	0,6/1,8	1,1/2,3	13,99/2 0,22	71,55/79,5
Хлеб пшеничный	20/40	2,4	0,8	16,7	43,35/ 85,27
	354/435				267,9/ 341,77
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Чай без сахара	85/85	0	0	0	0
Вафли***	15/30	1,5	7,5	19,5	67,61/153,0
	100/115				67,61/153,0
<b>ОБЕД</b>					
Борщ с капустой и картофелем	150/3/200/5	2,13	5,44	14,96	121,5/162,0
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	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,30
	445/600				464,30/624,06
<b>ПОЛДНИК</b>					
Каша кукурузная вязкая	150/4 170/5	4,67/5,29	4,86/5, 5	20,94/2 3,73	146,0/165.4 6
Компот из сушеных плодов( изюм)***	150/150	0,3	0,01	20,85	84,75/84,75
Хлеб ржаной	18/18				32,06/32,55
	210/230				267,25/280,27
<b>ИТОГО: 1055,06/1399,1</b>					

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

# МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 7 » мая 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная с маслом	150/4/20 0/5	8,55/11 ,4	7,23/9, 64	41,17/5 4,8	153/193
Чай с сахаром	180/200	9/12	2,3/3,1	10,5/14 ,02	47,75/53,06
Хлеб пшеничный	30/35	2,4	0,8	16,7	<b>64,28/75</b>
	364/440				<b>265,03/321,06</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/83,7 5
	100/100				<b>83,75/83,75</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп – лапша домашняя *	150/200	1,35	3,03	7,2	178,26/237, 26
Ёжики мясные	100/30 100/30	13,5/13 ,5	13,9/13 ,9	17,3/17 ,3	246,7/246,7
Капуста тушеная	40/50	1,2/1,5	1,2/1,5	4,56/5, 7	33,92/42,4
Компот из сушеных плодов (чернослив)***	150/180	0,3	0,01	20,85	84,75/101,7
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,3
	480/590				<b>521,91/644, 41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Ватрушки с творогом	60/80	9,82	15,84	48,72	137,4/183,2 0
Компот из сушеных плодов (курага)***	150/165	5,82	5,82	13,39	84,75/93,78
	210/245				<b>222,15/276,98</b>
<b>ИТОГО: 1077,13/1344,36</b>					

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

# МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 8 » мая 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшенная с маслом	130/4/20 0/5	4,27/5, 67	4,86/5, 28	24,48/3 2,55	137,8/200
Какао с молоком	150/200	4,65	4,65	19,0	135,9/181,1 8
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	0,8	16,7	42,85/75
	<b>304/435</b>				<b>316,55/456,18</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11
	<b>100/120</b>				<b>70,5/85,11</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с крупой геркулес *	150/200	6,61	3,56	12,46	110,9/147,8 6
Пюре картофельное**	110/150	2,71	3,76	6,8	94/128,92
Котлета мясная**	50/80	9,5	8,93	3,67	111/155,4
Соус томатный	0/10	0,72	1,38	4,3	0/12,11
Компот из сушеных плодов курага***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
Хлеб ржаной	20/35	3,25	0,6	1,31	36,23/63,35
	<b>480/675</b>				<b>436,88/620,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Макаронные изделия отварные с тёртым сыром**	150/150	7,2	6,08	20,48	187,46/187,4 6
Чай с лимоном***	130/200	0,09	0,01	8,49	29,64/45,6
	<b>210/300</b>				<b>217,1/233,06</b>
<b>ВСЕГО:</b>					<b>1053,14/1394,99</b>