

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

МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 2 » мая 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
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
					278,36/362,66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0
					47,0/47,0
ОБЕД					
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	103,3/123,96
Соус томатный	10/10				11,68/11,68
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
					491,41/622,22
ПОЛДНИК					
Каша «Рябчик»	145/200	4,98/6,64	5,66/7,54	20,71/27,61	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				249,01/311,57
ИТОГО: 1059,37/1343,45					

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

МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 3 » мая 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
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	47/76,92
					282 /395,32
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
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
ОБЕД					
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				479,49/579, 33
ПОЛДНИК					
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				210,95/284, 87
ИТОГО: 1053,58/1340,66					