

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

# МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 11 » марта 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/ 30,57	153/177
Кофейный напиток	180/200	0,6/1,8	1,1/2, 3	13,99/ 20,22	71,55/79, 5
Хлеб пшеничный	20/40	2,4	0,8	16,7	43,35/ 85,27
	<b>354/435</b>				<b>267,9/ 341,77</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Чай без сахара	85/85	0	0	0	0
Вафли***	15/30	1,5	7,5	19,5	67,61/15 3,0
	<b>100/115</b>				<b>67,61/153, 0</b>
<b>ОБЕД</b>					
Борщ с капустой и картофелем	150/3/200/5	2,13	5,44	14,96	121,5/162, 0
Макароны отварные	110/150	3,67	3,01	17,63	103,15/16 8
Гуляш из мяса птицы	60/80	6,03	12,54	4,62	125/156,9
Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,7 6
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,3 0
	<b>445/600</b>				<b>464,30/62 4,06</b>
<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. 46
Компот из сушеных плодов( изюм)***	150/150	0,3	0,01	20,85	84,75/84,7 5
Хлеб ржаной	18/18				32,06/32,5 5
	<b>210/230</b>				<b>267,25/28 0,27</b>
<b>ИТОГО: 1055,06/1399,1</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 « 12 » марта 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная с маслом	150/4/2 00/5	8,55/1 1,4	7,23/9 ,64	41,17/ 54,8	153/193
Чай с сахаром	180/200	9/12	2,3/3, 1	10,5/1 4,02	47,75/5 3,06
Хлеб пшеничный	30/35	2,4	0,8	16,7	64,28/7 5
	364/440				265,03/32 1,06
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/8 3,75
	100/100				83,75/83, 75
<b>ОБЕД</b>					
Суп – лапша домашняя *	150/200	1,35	3,03	7,2	178,26/2 37,26
Ёжики мясные	100/30 100/30	13,5/13 ,5	13,9/13 ,9	17,3/17 ,3	246,7/24 6,7
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	84,75/10 1,7
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54, 3
	480/590				521,91/6 44,41
<b>ПОЛДНИК</b>					
Ватрушки с творогом	60/80	9,82	15,84	48,72	137,4/18 3,20
Компот из сушеных плодов (курага)***	150/165	5,82	5,82	13,39	84,75/93, 78
	210/245				222,15/27 6,98
<b>ИТОГО: 1077,13/1344,36</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 « 13 » марта 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшенная с маслом	130/4/2 00/5	4,27/5 ,67	4,86/5 ,28	24,48/ 32,55	137,8/20 0
Какао с молоком	150/200	4,65	4,65	19,0	135,9/18 1,18
Хлеб пшеничный	20/30	2,4	0,8	16,7	<b>42,85/75</b>
	304/435				<b>316,55/456, 18</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,1 1
	100/120				<b>70,5/85,11</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с крупой геркулес *	150/200	6,61	3,56	12,46	110,9/14 7,86
Пюре картофельное**	110/150	2,71	3,76	6,8	94/128,9 2
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	84,75/11 3
Хлеб ржаной	20/35	3,25	0,6	1,31	36,23/63, 35
	480/675				<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, 46
Чай с лимоном***	130/200	0,09	0,01	8,49	29,64/45,6
	210/300				<b>217,1/233,0 6</b>
<b>ВСЕГО:</b>				<b>1053,14/1394,99</b>	

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

## М Е Н Ю

1-3 лет и с 3-7 лет

на « 14 » марта 2024 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша геркулесовая с маслом	150/4/2 00/5	4,05/5 ,39	5,69/6 ,38	20,36/ 27,13	149,0/18 7
Чай с сахаром	150/200	9	2,3	10,5	39,8/53,0 6
Хлеб пшеничный	25/35	2,4	0,8	16,7	53,56/75
	329/440				<b>242,36/31 5,06</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0
<b>ОБЕД</b>					
Щи из свежей капусты	150/200	2,08	5,87	12,41	116,85/155, 8
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200/220	9,2/10,1	8,2/9,1	24,9/27,4	200,4/225
Компот из сушеных плодов(курага)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
Хлеб ржаной	20/40	3,25	0,6	1,31	36,23/72,46
	520/660				<b>456,3/566,2 6</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Суп молочный с крупами	120/160	4,3	3,5	14,12	108/144
Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,1	18,28	72,57/96, 76
Хлеб ржаной	15/30	1,95	0,3	0,79	24,19/36, 23
	285/390				<b>204,76/276, 99</b>
<b>ИТОГО: 950,42/1241,31</b>					

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

## МЕНЮ

1-3 лет и с 3-7 лет

на «15» марта 2024 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша«Дружба» с маслом	130/4/1 50/5	4,09/5 ,5	6,85/8 ,77	23,39/ 29,27	146,46/1 69
Кофейный напиток с молоком	150/180	3,6	3,6	18,69	119,7/15 0,37
Хлеб пшеничный	20/35	2,4	0,8	16,7	<b>42,85/46, 56</b>
	304/370				<b>309,01/3 65,93</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Чай без сахара	80/100	0	0	0	0
Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81, 14
Чай без сахара	80/100	0	0	0	0
<b>ОБЕД</b>					
Рассольник «Ленинградский»	150/3/18 0/5	2,24	6,0	17,47	133/159, 5
Макаронны отварные	110/130	3,67	3,01	17,63	102/121, 33
Биточки рубленые из птицы	60/70	8,73	8,16	5,43	129,76/1 51,38
Соус томатный	0/10	0,72	1,38	4,3	0/11,68
Компот из сушеных плодов( чернослив)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/11 3
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54. 34
	503/652				<b>485,74/6 11,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка домашняя**	50/75	8,59	6,09	38,64	143/214. 50
Яйца вареные 1 шт.	40/40	5,08	4,6	0,28	63,0/63,0
Чай с сахаром***	150/150	9	2,3	10,05	34,2/34,2
	240/265				<b>240,20/3 11,7</b>
<b>ВСЕГО: 1116,09/1370</b>					

