

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 « 25 » марта 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша манная с маслом	150/4/ 200/5	3,4/4,52	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
	354/435				267,9/ 341,77
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
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
ОБЕД					
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 птицы	60/80	6,03	12,54	4,62	125/156,9
Компот из сухофруктов ***	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54,30
	445/600				464,30/624,06
ПОЛДНИК					
Каша кукурузная вязкая	150/4 170/5	4,67/5,29	4,86/5,5	20,94/23,73	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
ИТОГО: 1055,06/1399,1					

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

МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 26 » марта 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
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	64,28/75
	364/440				265,03/321,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/83,7 5
	100/100				83,75/83,75
ОБЕД					
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				521,91/644, 41
ПОЛДНИК					
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				222,15/276,98
ИТОГО:					1077,13/1344,36

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

М Е Н Ю

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 27 » марта 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
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
	304/435				316,55/456,18
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11
	100/120				70,5/85,11
ОБЕД					
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
	480/675				436,88/620,64
ПОЛДНИК					
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
	210/300				217,1/233,06
ВСЕГО:					1053,14/1394,99

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

М Е Н Ю

1-3 лет и с 3-7 лет

на « 28 » марта 2024 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша геркулесовая с маслом	150/4/20 0/5	4,05/5, 39	5,69/6, 38	20,36/2 7,13	149,0/187
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
	329/440				242,36/315,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0
ОБЕД					
Щи из свежей капусты	150/200	2,08	5,87	12,41	116,85/155,8
Пудинг рыбный	130/150	16,89/19, 48	7,62/8,7 9	20,83/2 4,03	218,3/251,88
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				456,3/566,26
ПОЛДНИК					
Суп молочный с Макаронными изделиями	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				204,76/276,99
ИТОГО: 950,42/1241,31					

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

М Е Н Ю

1-3 лет и с 3-7 лет

на « 29 » марта 2024 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша «Дружба» с маслом	130/4/15 0/5	4,09/5, 5	6,85/8, 77	23,39/2 9,27	146,46/16 9
Кофейный напиток с молоком	150/180	3,6	3,6	18,69	119,7/150, 37
Хлеб пшеничный	20/35	2,4	0,8	16,7	42,85/46,56
	304/370				309,01/365,9 3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Чай без сахара	80/100	0	0	0	0
Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81,1 4
Чай без сахара	80/100	0	0	0	0
ОБЕД					
Рассольник «Ленинградский»	150/3/180/ 5	2,24	6,0	17,47	133/159,5
Макароны отварные	110/130	3,67	3,01	17,63	102/121,3 3
Биточки рубленые из птицы	60/70	8,73	8,16	5,43	129,76/15 1,38
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	84,75/113
Хлеб ржаной	20/30	3,25	0,6	1,31	36,23/54.3 4
	503/652				485,74/611,2 3
ПОЛДНИК					
Булочка домашняя**	50/75	8,59	6,09	38,64	143/214.5 0
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				240,20/311,7
ВСЕГО: 1116,09/1370					

