

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 «18» марта 2024г.

	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша манная с маслом	150/4/200 /5	3,4	3,96	22,94	153/208,5
Кофейный напиток***	168/200	0,6	1,1	13,99	66/793,1
Хлеб пшеничный	28/35	2,4	0,8	16,7	59,9/75
	350/435				279,6/373
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Сок фруктовый***	100/120	-	-	17,55	70,5/85,11
	100/120				70,5/85,11
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем	150/3 200/5	2,13	5,44	14,96	121,5/162
Макаронные 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	30/30	3,25/3,25	0,6/0,6	1,31/1,31	54,3/54,3
	503/665				476,52/637,96
ПОЛДНИК					
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
	210/280				187,4/249,86
ИТОГО: 1014,02/1332,93					

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 « 19 » марта 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
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				280,10/37 6,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/ 83,75
	100/100				83,75/83,7 5
ОБЕД					
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	2,16/3,25	0,4/0,6	0,87/1,31	36,2/54,3
	480/635				469,09/631, 05
ПОЛДНИК					
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,73	4,06	25,76	194,4/243
Икра свекольная**	30/40	0,72	1,38	4,3	24/32
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
	265/360				256,25/341, 84
ИТОГО: 1089,19/1381,54					

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

МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 20» марта 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
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	64,28/ 64,28
	334/435				280,04/ 305,12
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Чай без сахара	100/100	0	0	0	0
Вафли***	15/ 30	1,5	7,5	19,5	67,61/153
	115/130				67,61/ 153,0
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями и фрикадельками из мясного фарша	150//200/	3,98/5,3 1	3,11/4,1 5	9,27/1 2,4	96,03/128,04
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	3,25/3,9 6	0,6/0,72	1,31/1, 38	72,46/90,58
	480/640				468,42/615,8 6
ПОЛДНИК					
Сырники со сгущёнкой	50/5/60/7	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
	205/267				221,75/277, 43
ИТОГО:					1037,82/1351,41

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 « 21 » марта 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	7/10	2,32/2,32	2,95		23,8/36
	336/450				266,16/362, 66
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0
	100/100				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	103,3/123,9 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
	506/655				497,20/622, 22
ПОЛДНИК					
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
	310/370				249,01/311, 57
ИТОГО: 1059,37/1343,45					

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 « 22 » марта 2024г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша пшенная 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					

