

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ Параньгинский
детский сад №3 «Колокольчик»
11.11.23
Мухамадьянова Р.Р.

МЕНЮ

1-3 лет и с 3-7 лет

на « 3 » ноября 2023 г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК					
Каша «Дружба» с маслом	130/4/150/5	4,09/5,5	6,85/8,77	23,39/29,27	146,46/169
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				309,01/365,93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
Чай без сахара	80/100	0	0	0	0
Печенье***	20/20	1,56	2,08	3,36	81,14/81,14
	100/120				81,14/81,14
ОБЕД					
Рассольник «Ленинградский»	150/3/200/5	2,24	6,0	17,47	133/147,33
Макароны отварные	110/130	3,67	3,01	17,63	102/121,33
Биточки рубленые из птицы	60/70	8,73	8,16	5,43	129,76/151,38
Соус томатный	0/7	0,72	1,38	4,3	9,82/1
Компот из сушеных плодов (чернослив)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/113
Хлеб ржаной	30/40	3,25	0,6	1,31	36,23/54,3
	503/652				485,74/595,55
ПОЛДНИК					
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				240,20/311,7
ИТОГО:					1116,09/1354,32