

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

## МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 7 » ноября 2023г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая с маслом	150/4/2 00/5	2,32/3 .09	3,96/4 .07	24,08/ 32,09	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				280,10/376,9
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Кисломолочный напиток	100/100	6	4,8	6,3	83,75/ 83,75
	100/100				83,75/83,75
<b>ОБЕД</b>					
Суп крестьянский со сметаной	150/200	6,0	5,53	4,74	110,9/ 147,86
Пюре картофельное**	120/150	2,71	3,76	6,8	103,15/ 128,92
Тефтели	60/70	4,42	8,46	5,59	83,64/ 97,57
Соус томатный	15/20	0,72	1,38	4,3	36,33/ 48,44
Компот из сухеных плодов (с изюмом) ***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/ 113
Хлеб ржаной	40/50	3,25	0,6	1,31	72,46/ 90,58
	535.690				491,23/ 626,37
<b>ПОЛДНИК</b>					
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,73	4,06	25,76	194,4/243
Компот из свежих фруктов	100/150	5,82	5,82	13,39	34,68/62,61
Хлеб ржаной	20/20	1,55	0,3	0,79	36,23/36,23
	240/320				265,31/341,84
<b>ИТОГО: 1120,39/1428,85</b>					

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

## МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 9 » ноября 2023г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
Фрукты свежие***	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0/47,0
					47,0/47,0
<b>ОБЕД</b>					
Щи из свежей капусты и на курином костном бульоне	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
Компот из сухеных 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
					491,41/627,5
<b>ПОЛДНИК</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	103/120	4,3	3,5	14,12	91,31/100,5
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
					189,58/216,57
<b>ИТОГО: 1006,35/1248,45</b>					

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

## МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 8 » ноября 2023г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшеничная с маслом	150/4/ 200/5	4,08/ 5,43	4,08/ 4,23	25,05/ 3,38	157,92/ 253,0
Какао с молоком	150/200	5,58	5,58	12,9	57,84/ 82,92
Хлеб пшеничный	30/30	2,4	0,8	16,7	53,28/ 64,28
	334/435				280,04/ 305,12
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ОБЕД</b>					
Суп с макаронными изделиями	150/250	4,96	2,57	2,33	96,00/160,05
Голубцы ленивые**	150/200	10,88	11,1	7,25	159,83/253,1
Компот из сухофруктов	150/200	0,23	0,01	18,28	72,57/96,76
Хлеб ржаной	30/40	3,25	0,6	1,31	72,46/90,58
Икра свекольная**	40/50	0,72	1,38	4,3	32/40
	520/740				462,89/640,49
<b>ПОЛДНИК</b>					
Ватрушка с картошкой**	60/80	10,08	4,56	29,04	69/132
Компот из сухеных плодов (с курагой)***	150/200	0,3	0,01	20,85	84,75/ 113
	210/280				183,75/245
<b>ИТОГО: 994,29/1343,61</b>					

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

## МЕНЮ

с 1-3 лет и с 3-7 лет

на « 10 » ноября 2023г.

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>					
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	66/118,4
Хлеб пшеничный	22/35	2,4	0,8	16,7	47/76,92
					282/395,32
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>					
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
<b>ОБЕД</b>					
Суп гороховый	150/250	7,38	4,4	9,23	130,11/218,14
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	52,03/65,19
Хлеб ржаной	45/50	3,25	0,6	1,31	86,45/90,58
					485,28/622,96
<b>ПОЛДНИК</b>					
Оладьи со сгущенкой ***	50/10 75/10	3,6	6,64	20,32	176,75/259,43
Чай с лимоном	150/200	0,09	0,01	8,49	34,2/45,6
					210,95/305,03
<b>ИТОГО: 1059,37/1404,45</b>					